# Rahasia Cerdas Ibu Lifebuoy

Rahasia Cerdas Ibu Lifebuoy 2004

Rahasia Tubuh Sehat

Rahasia Liburan Indah

Rahasia Keluarga Bahagia

Rahasia Masakan Sehat

## Kiat Tepat Saat Darurat



## Rambut Sehat Terawat



tubuh sehat, hidup sehat

## Mari Berlibur !



## Olahraga dan Relaksasi untuk Anak



saat santai, saat bergembira

## 10 Ciri Keluarga Sehat Bahagia

### Bagaimana Menjawab Pertanyaan Sulit Anak



## Belajar Yuk !



jiwa sehat, hidup sehat

## Menu Sehat Keluarga



## Rumahku Surgaku



yang lezat, yang sehat

# tubuh sehat, hidup sehat

## Tersedak

Tanda dan gejala: sulit bernapas, susah bicara, keluar air mata, batuk tanpa dahak, muka membiru.

### Pertolongan pertama

1. Rangsang penderita untuk batuk agar saluran penapasan bersih. Kalau penderita tidak bisa batuk atau batuknya sangat lemah, teruskan langkah berikutnya.
2. Berdiri di belakang penderita. Kepalkan salah satu telapak tangan, dan pegang dengan tangan satunya. Tempatkan sisi ibu jari kepalan di tengah-tengah perut penderita, tepat di atas pusar dan di bawah ujung tulang payudaranya.
3. Dengan siku mengarah ke luar, tekan kepalan ke perut penderita, ke arah dalam dan atas dengan satu rangkaian yang terdiri dari 5 tekanan yang cepat dan nyata. Jangan menyentuh tulang payudara atau iga.
4. Teruskan tekan perut sampai benda penyebab tersedak keluar.

### Kapan menghubungi dokter?

Tetap hubungi dokter meskipun benda penyebab tersedak berhasil dikeluarkan. Ini untuk memastikan kesehatan penderita dan untuk meminta saran lebih lanjut.

### Yang perlu dihindarkan

- Jangan melakukan aktivitas apa pun yang mengganggu penderita jika ia masih batuk, sulit bernapas atau menangis.
- Jangan mencoba mengungkit atau mengeluarkan benda penyebab tersedak bila Anda tak bisa melihatnya.
- Jangan dulu melakukan pertolongan pertama sampai Anda yakin bahwa ia benar-benar tersedak.




jiwa sehat, hidup sehat
yang lezat, yang sehat

## Pilek & Flu

### Tanda dan gejala pilek

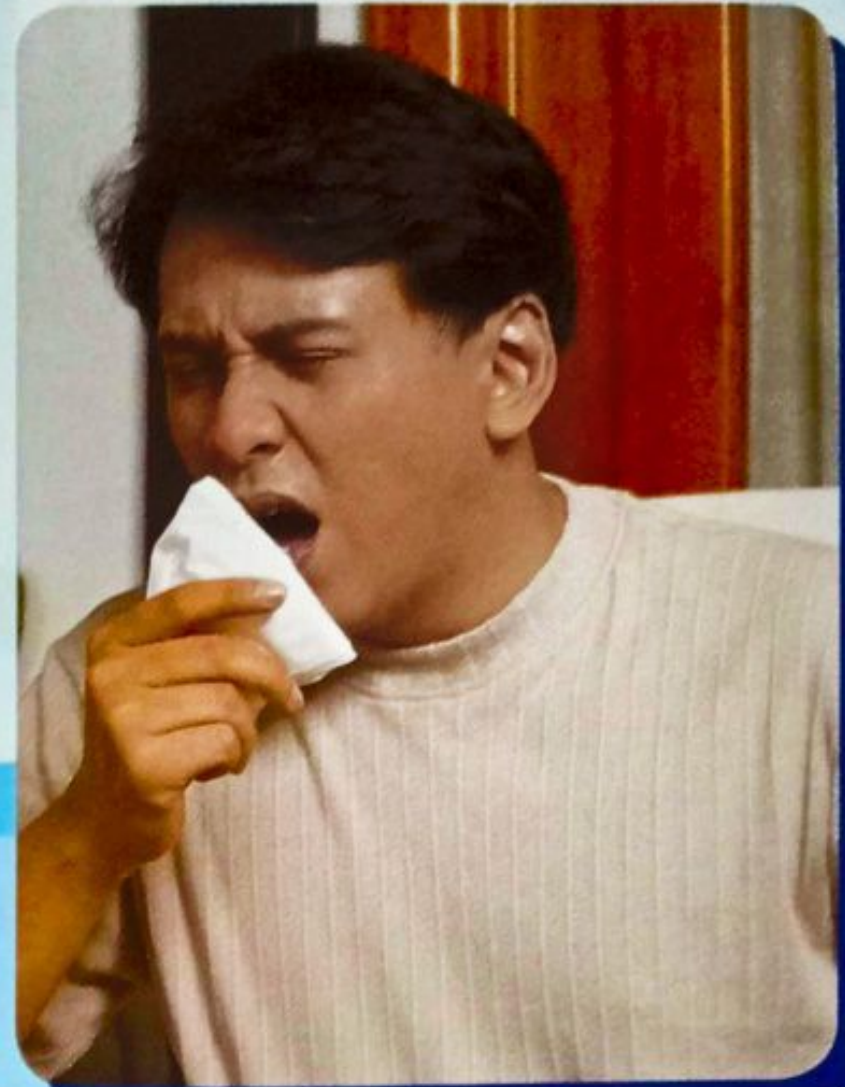
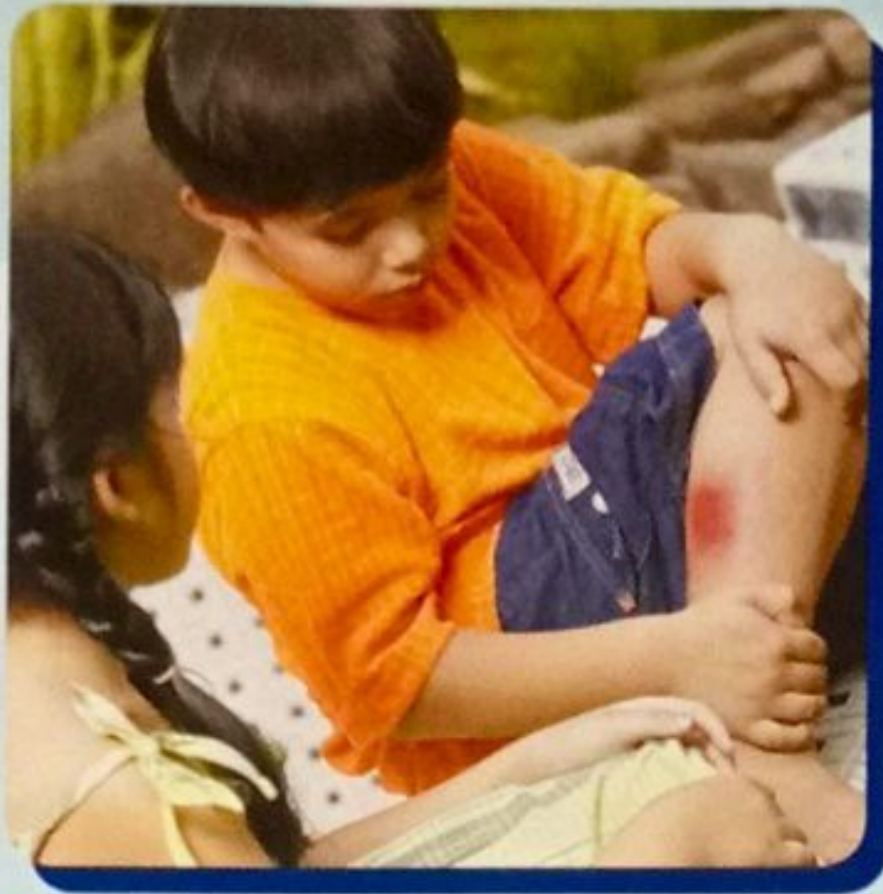
Bersin-bersin, keluar lendir encer dari hidung, demam. Biasanya gejala ini merembet ke radang tenggorokan dan batuk kering. Gejala-gejala ini umumnya akan berlangsung 3-7 hari.

### Tanda dan gejala lu

Batuk kering, radang tenggorokan, sakit kepala, sakit punggung, otot-otot ngilu, kelelahan yang amat sangat, panas tinggi di atas 37ºC, demam, mata terasa panas.

### Tip mengatasinya

Sampai saat ini belum ditemukan obat yang bisa membunuh virus penyebab pilek. Obat-obat yang ada hanya mampu menyembuhkan gejala-gejalanya saja. Beberapa usaha berikut juga bisa dilakukan untuk meredakan gejala-gejalanya.

1. Istirahat di tempat tidur jika merasa demam.
2. Minum air sebanyak-banyaknya. Ini akan membantu menghancurkan sekresi yang terkumpul di jalur pernapasan, dan juga mengurangi komplikasi seperti bronkitis.
3. Untuk menghilangkan rasa ngilu dan sakit, bisa dikonsumsi parasetamol atau asetaminofen.
4. Berkumur air garam yang hangat untuk meredakan radang tenggorokan. Atau bisa dengan minum teh yang dicampur madu dan lemon.
5. Makanlah sup ayam. Ini akan membantu membersihkan mukus dari saluran pernapasan dan menghilangkan bulion yang mengandung substansi pembawa virus pilek.
6. Hindari minum susu dan produk olahan yang mengandung susu. Susu bisa mempertebal sekresi mukus sehingga sulit dikeluarkan.

***Pencegahan penularan***

1. Cucilah tangan Anda sesering mungkin.
2. Gunakan sapu tangan atau tisu untuk menutupi bersin.
3. Hindari menyentuh penderita dan barang-barang mereka sebisa mungkin.

***Kapan menghubungi dokter?***

1. Kalau gejala semakin memburuk dalam waktu 72 jam atau lebih, atau yang diiringi dengan batuk yang tidak mau reda.
2. Jika leher penderita kaku dan sakit bila digerakkan. Mungkin terjadi meningitis.

## *Luka Bakar*

***Tanda dan gejala:***

- Luka bakar 'derajat satu'(mengenai permukaan kulit): kulit memerah dan membengkak.
- Luka bakar 'derajat dua' (mengenai permukaan luar dan dalam): sakit, kemerahan, bengkak, dan melepuh.
- Luka bakar 'derajat tiga' (meluas ke jaringan yang lebih dalam): kulit menjadi coklat atau hitam dan dapat menjadi mati rasa.

***Pertolongan pertama***

1. Untuk luka bakar akibat terkena bahan kimia, siram daerah luka dengan air sejuk, misalnya di bawah kucuran keran atau selang air. Jika luka bakarnya hebat, tempatkan diri Anda di bawah shower atau rendam lukanya ke dalam bak mandi selama 10 menit. Kalau luka ada di wajah, tutup dengan kain basah, lalu keringkan dengan mengusapnya.
2. Untuk luka tersiram air atau minyak panas, sengatan matahari atau listrik, kucuri bagian luka dengan air sejuk sampai sakit berkurang.
3. Jika baju Anda terbakar dan sulit dilepas, bergulinglah ke lantai sampai api padam.
4. Tutup daerah luka dengan pembalut bersih, kering, dan tidak berbulu.

**Kapan perlu bantuan dokter?**

1. Jika luka bakarnya terinfeksi (meningkatnya kemerahan, bengkak, dan sakit) selama 24-48 jam berikutnya.
2. Jika luka bakarnya hebat sampai menyebabkan korban muntah.
3. Jika Anda ragu mengenai keparahan luka bakar tersebut.

**Jangan lakukan!**

- Mengupas kulit yang mati atau memecahkan lepuh
- Memberi es, mentega, salep, obat-obatan, kapas, atau plester berperekat pada luka bakar yang parah, tanpa seizin dokter.

## Tertusuk Serpihan Kayu

Sebagian besar serpihan kayu tidak menyebabkan infeksi, kecuali kayu yang kotor. Meski begitu, kalau salah satu anggota keluarga mengalami kecelakaan ini, Anda harus menanganinya dengan perhatian penuh. Karena nyeri yang dialami korban akan terasa sangat mengganggu.

**Pertolongan pertama**

1. Gunakan pinset atau penjepit rambut yang steril untuk mencoba mencabut serpihan yang menusuk.
2. Untuk mengeluarkan serpihan yang kecil, cobalah dengan cara mengelap dengan kain basah.
3. Mengeluarkan serpihan dengan jarum merupakan pilihan terakhir. Dan jika memang Anda perlu meng-gunakan jarum, olesilah terlebih dahulu jarum tersebut dengan salep antibakteri. Gunakan dengan benar. Jangan mencungkil serpihan tersebut.
4. Jika Anda sudah berhasil mengeluarkannya, bersihkan daerah luka, dan gunakan salep antibakteri.
5. Jika semua upaya yang Anda lakukan belum juga berhasil, atau bila menunjukkan tanda-tanda terjadinya infeksi, jangan ragu untuk menghubungi dokter.

**Catatan**

Kalau yang menusuk kulit adalah serpihan kaca, maka jangan ambil waktu lama untuk segera pergi ke dokter. Karena bila dibiarkan, serpihan kaca akan makin masuk ke dalam, berbeda dengan serpihan kayu.

## Disengat Serangga

### Tanda dan gejala

Kulit memerah di daerah tersengat, bengkak, dan terasa gatal.

### Pertolongan pertama

1. Cabutlah pelan-pelan sengat yang tertinggal di kulit Anda. Bisa gunakan tangan atau dengan alat penjepit yang bersih.
2. Bersihkan daerah tersengat dengan air sabun.
3. Tutupi bekas sengatan dengan es. Ini untuk mengurangi rasa sakit, mencegah bengkak dan gatal.
4. Selain es, Anda bisa minum parasetamol untuk mengurangi rasa sakit, dan anti-histamin untuk mencegah bengkak dan gatal.
5. Jika Anda tersengat di mulut atau lidah, segera cari bantuan medis.

### Menghindari disengat serangga

Saat-saat libur dan udara cerah pasti Anda senang jika mengajak keluarga berwisata alam. Coba perhatikan hal-hal berikut untuk menghindari sengatan serangga:

1. Tutup makanan dengan rapat, terutama yang rasanya manis.
2. Jangan memakai wangi-wangian yang beraroma manis.
3. Jangan mengenakan pakaian yang berwarna-warni, karena bisa menarik perhatian lebah. Pilih warna putih atau netral.
4. Kenakan pakaian yang menutup lengan dan kaki. Juga jangan lupa mengenakan alas kaki.

## Digigit Hewan Piaraan

### Pertolongan pertama

- Bersihkan daerah yang digigit dengan air bersih dan sabun.
- Untuk mematikan kuman, bersihkan dengan alkohol atau cairan antiseptik, dan tutup luka dengan perban yang steril.
- Untuk mengurangi rasa nyeri tempelkan es batu yang sudah dibungkus kain.
- Segera bawa ke dokter meskipun rasa nyeri hilang atau darah tidak lagi keluar.

### Waspada terhadap rabies

Rabies disebabkan oleh virus, dapat menular melalui gigitan hewan peliharaan (anjing atau kucing). Gejala yang mungkin timbul adalah demam, badan lemas dan mual. Setelah itu, bekas gigitan akan terasa nyeri, kebal dan kesemutan. Pada daerah luka akan terasa sensitif terhadap sentuhan. Jika muncul gejala tersebut setelah digigit anjing atau kucing, segera hubungi dokter untuk mendapatkan penanganan. Kalau tidak ditangani dengan saksama, rabies bisa mematikan.

### Menghindari gigitan anjing

Insting alamiah anjing adalah memburu dan menggigit orang yang dianggap asing. Jika anjing sudah di hadapan Anda dalam posisi menyerang, lakukan hal berikut:

- Jangan berlari atau berteriak, dan hindari kontak mata dengan anjing. Kalau ingin bergerak, bergeraklah perlahan.
- Jika Anda terjatuh, tetaplah berusaha untuk diam, jangan berteriak atau berguling, dan sebisa mungkin lindungi wajah Anda dengan tangan.
- Jika anjing mulai menyerang, lemparkan jaket, dompet, atau apa pun yang ada pada diri Anda. Bisa jadi barang-barang tersebut mengalihkan perhatiannya.
- Jika anjing sudah tidak lagi memperhatikan Anda, bergeraklah secara perlahan dalam arah berlawanan menjauhi anjing sampai diri Anda lepas dari jangkauan pandangannya.

***Saran untuk anak Anda***

Untuk menghindari anak digigit anjing, beritahu pada dirinya untuk tidak panik atau bahkan berlari jika mendengar anjing yang menggonggong. Berikan pengertian kepada anak agar tidak mengganggu anjing yang sedang beristirahat dan menghindar dari anjing yang belum dikenal.

## *Tersengat Listrik*

***Pertolongan pertama:***

1. Matikan arus listrik. Bisa dengan melepaskan kabel dari stop kontak, melepaskan sekering dari kotak sekering,atau mematikan saklar pada meteran listrik.
2. Jika arus listrik tak dapat dimatikan, jauhkan korban dari sumber listrik dengan menggunakan benda yang tidak menghantar listrik (tidak terbuat dari logam dan benda-benda yang basah). Jika mungkin, berdirilah di atas keset atau gulungan kertas koran yang kering.
3. Jika korban menderita luka bakar akibat tersengat listrik, letakkan daerah yang terluka tersebut di bawah kucuran air keran sampai nyerinya reda.
4. Tutup daerah luka bakar yang tidak bisa direndam, seperti muka, dengan kain basah. Keringkan dengan mengusap pelan-pelan.
5. Jika luka bakar masih terasa nyeri, tutup daerah luka dengan pembalut bersih, kering dan tidak berbulu.
6. Jika luka bakar terdapat di jari tangan atau kaki, jaga agar jari-jari tidak bersentuhan dengan memasang kain atau kasa di antara jari-jari tersebut. Lalu bungkus tangan atau kaki dengan pembalut bersih secara longgar.

***Kapan menghubungi dokter?***

- Jika korban tidak sadar, sulit bernapas atau menderita luka bakar yang parah.

***Jangan lakukan!***

- Menyentuh korban dengan tangan telanjang sewaktu ia masih berkontak dengan sumber listrik.
- Menyeka kulit melepuh akibat luka bakar yang telah pecah.
- Memberi kompres es, mentega, salep, obat-obatan, kapas atau perban berperekat pada luka bakar atas inisiatif sendiri.

## *Terkilir atau Keseleo*

Terkilir adalah robek atau meregangnya jaringan ikat. Sedangkan keseleo adalah robek atau meregangnya serat-serat otot atau tendon.

***Tanda dan gejala:***

nyeri, bengkak, kram atau kaku, gerak sendi terbatas dan memar.

***Pertolongan pertama:***

1. Istirahatkan penderita dalam posisi yang nyaman.
2. Bebatlah daerah yang terkilir dengan kain. Ikat dengan kuat tapi tidak terlalu kencang.
3. a. Kalau yang terkilir pergelangan kaki atau lutut, angkat daerah yang cedera ke posisi yang lebih tinggi dari jantungnya. Ini untuk memperlambat aliran darah dan mengurangi pembengkakan.

   b. Kalau yang terkilir bahu, siku atau pergelangan tangan, tahan lengan tersebut dengan mitela segitiga dari kain dan ikatkan mitela ke badannya.
4. Kompres dengan air dingin daerah yang terkilir selama 10-15 menit untuk mengurangi pembengkakan dan nyeri. Jika bengkak tak kunjung mengecil, ulangi kompres setiap 20-30 menit.
5. Setelah 48 jam, jika nyeri dan bengkak sudah berkurang, cobalah gerakkan sendi yang cedera ke semua arah.
6. Hindarkan daerah yang terkilir dari segala bentuk tekanan sampai rasa nyeri berkurang. Biasanya akan memakan waktu 7-10 hari untuk terkilir dan keseleo ringan dan 4-6 minggu untuk yang berat.

***Kapan menghubungi dokter?***

1. Bila nyeri atau bengkak hebat
2. Bila bagian yang terkilir atau keseleo sangat sakit bila digerakkan
3. Bila rasa sakit tidak berkurang setelah 48 jam

## Pingsan

Pingsan adalah kondisi terjadinya gangguan kesadaran namun tidak mengganggu sirkulasi darah dan pernapasan.

***Tanda dan gejala:***

pusing, pucat, berkeringat dan hilang kesadaran.

***Pertolongan pertama:***

1. Bawa korban ke tempat yang lebih nyaman, tenang dan luas, sehingga korban merasa tenang dan cukup oksigen.
2. Longgarkan baju untuk mendapatkan lebih banyak oksigen.
3. Baringkan korban telentang dan angkat kakinya 20-30 cm. Jangan sangga kepala korban dengan bantal.
4. Miringkan kepalanya ke salah satu sisi untuk mencegah tersedak jika ia muntah.
5. Jangan biarkan korban bangkit atau berjalan sebelum melewati 5-10 menit setelah sadar.

***Perhatikan!***

- Jika korban jatuh, maka sebelum melakukan pertolongan pertama, periksa apakah ada cedera. Kalau Anda menduga ada cedera cukup parah, terutama di kepala, segera hubungi dokter.
- Pastikan korban pingsan, bukan syok. Dua hal itu sangat berbeda. Syok lebih berbahaya daripada pingsan. Cobalah periksa pernapasan dan rasakan denyut nadinya. Pada korban yang mengalami syok, akan muncul gejala denyut nadi makin cepat dan lama-kelamaan melemah atau bahkan tidak teraba.

***Kapan menghubungi dokter?***

Jika korban belum sadar lebih dari 5 menit atau ketika Anda sudah tidak dapat lagi merasakan denyut nadi (di pergelangan tangan atau di leher). Kemungkinan korban mengalami syok.

## Keracunan Makanan

Biasanya disebabkan oleh parasit, bakteri, virus, racun yang dikeluarkan oleh mikroorganisme dan zat kimia yang masuk pada makanan tersebut. Yang rentan keracunan adalah balita, usia lanjut, wanita yang sedang hamil (makanan tersebut berbahaya bagi janin) dan penderita penyakit kronis.

*Tanda dan gejala:*

Perut terasa kaku, diare air atau buang air besar berdarah, mual dan muntah, sakit kepala, demam, perut terasa meregang dan terkumpul banyak gas di dalamnya, secara umum badan terasa tidak enak dan lemas.

***Pertolongan pertama***

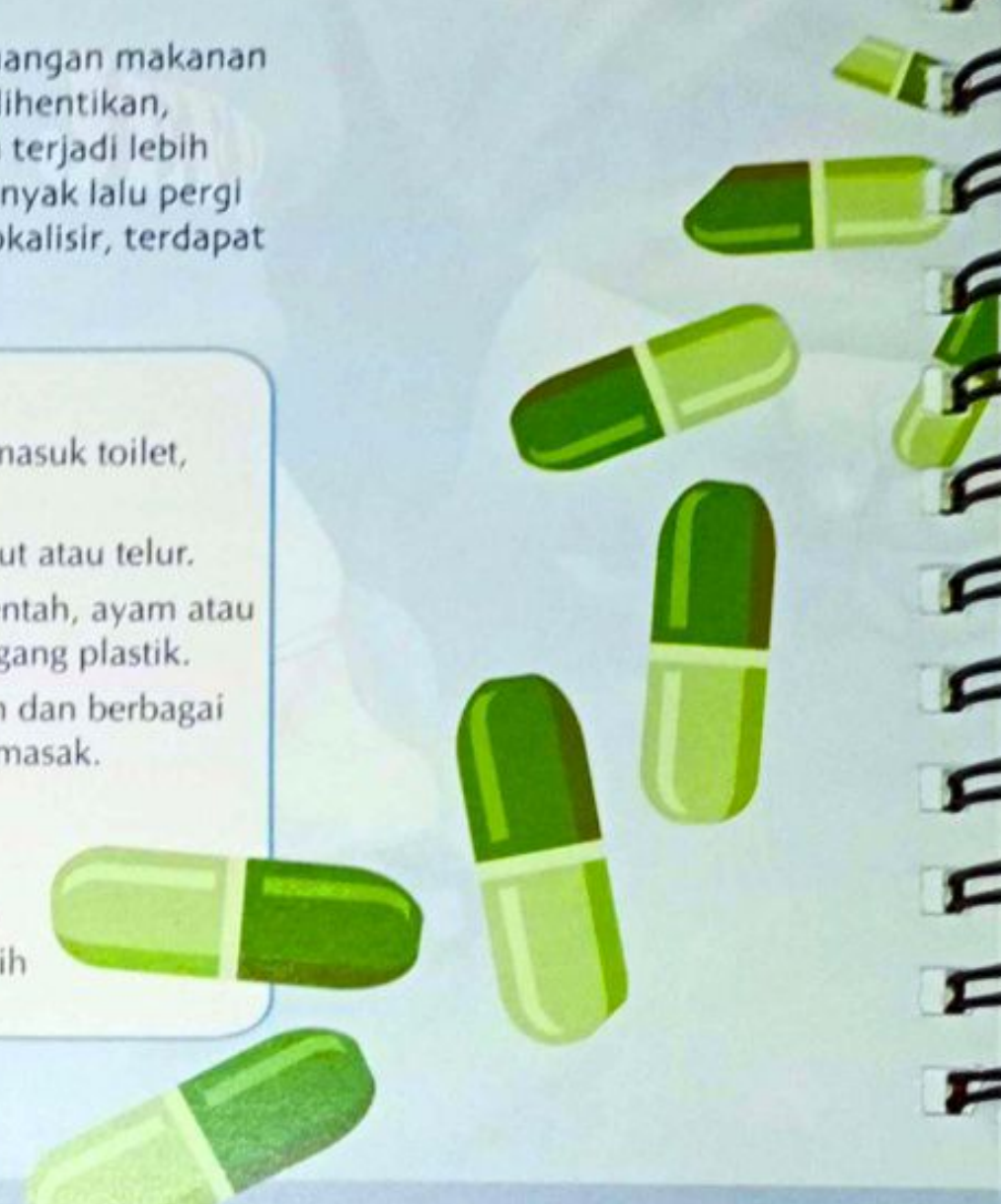
Tak banyak yang bisa dilakukan, karena keracunan makanan memang butuh penanganan dokter. Namun kalau Anda keracunan makanan, sebelum menghubungi dokter ada baiknya Anda coba langkah berikut:

1. Rangsang untuk muntah. Salah satu caranya adalah dengan menyentuh anak tekak di dalam kerongkongan. Namun jika setelah perangsangan tidak terjadi muntah, jangan ulangi.
2. Segera ke dokter untuk pemeriksaan lebih lanjut, apalagi jika terdapat gejala sulit berbicara atau menelan, perubahan kemampuan pandang, lumpuh anggota gerak atau sulit bernapas.

***Waspada!***

Jangan gunakan obat antidiare pada awal keracunan karena pembuangan makanan beracun tersebut salah satunya adalah melalui kotoran. Jika diare dihentikan, pembuangan racun menjadi lama. Namun jika diare tersebut sudah terjadi lebih dari 24 jam, apalagi sampai Anda merasa lemas, minumlah yang banyak lalu pergi ke dokter. Apalagi jika disertai demam, nyeri pada perut yang terlokalisir, terdapat darah pada muntah atau tinja dan terjadi peregangan pada perut.

***Mencegah keracunan makanan***

1. Cuci tangan dengan sabun sebelum memegang makanan, setelah masuk toilet, mengganti popok, merokok dan bersin.
2. Cuci tangan setelah menyentuh daging mentah, ayam, makanan laut atau telur.
3. Jangan menggunakan pisau gagang kayu untuk memotong ikan mentah, ayam atau daging karena kotorannya susah dibersihkan. Pakailah pisau bergagang plastik.
4. Bersihkan secara saksama permukaan daerah pengolahan makanan dan berbagai perkakas yang digunakan. Juga semua bahan makanan sebelum dimasak.
5. Masak sampai matang ayam, daging atau telur sebelum dimakan.
6. Hindari makan makanan yang belum atau setengah matang, terutama daging, telur dan susu yang tidak melalui proses pasteurisasi.
7. Pisahkan makanan yang sudah matang dengan makanan yang masih diolah.

## Keracunan Obat

### Tanda dan gejala

Umumnya muntah, sulit bernapas, nyeri perut, pupil mengecil atau malah membesar, keluar air liur berlebihan, berkeringat, tidak sadar, kejang. Jika terjadi gangguan pada pernapasan dapat muncul gejala sianosis (kekurangan oksigen), berupa bibir menjadi biru dan muka pucat.

### Pertolongan pertama

1. Pindahkan korban pada daerah dengan udara segar.
2. Berikan susu atau air putih jika dia masih sadar dan telah menelan obat yang beracun.
3. Jika korbannya sadar, usahakan untuk memuntahkan obat yang sudah ditelan. Jangan lakukan usaha untuk memuntahkan bila korban dalam kondisi tidak sadar.
4. Secepat mungkin bawa korban ke dokter. Biasanya akan ada penanganan khusus bagi tiap-tiap jenis keracunan obat. Tidak semua obat mendapatkan perlakuan yang sama. Pihak medis yang lebih tahu secara mendalam.
5. Jangan lupa untuk membawa kemasan obat atau contoh cairan ke dokter agar dokter dapat lebih tepat memberikan pertolongan.

### Mencegah keracunan obat

1. Belilah obat di apotek atau toko obat.
2. Perhatikan kemasan obat, jangan membeli obat yang sudah kadaluwarsa atau terbuka kemasannya. Dikhawatirkan, kandungan di dalam obat tersebut sudah rusak dan berbahaya.
3. Jangan pernah menggunakan obat tanpa konsultasi dokter, karena bisa jadi dosis yang Anda berikan tidak tepat, sehingga obat tidak efektif atau malah overdosis.

## Hidung Berdarah

Hidung berdarah disebabkan oleh dua hal. Pertama karena trauma atau kemasukan benda asing ke dalam hidung. Kedua karena mimisan (gangguan dari pembuluh darah yang terdapat di dalam hidung yang biasanya disebabkan oleh udara dingin, influenza, atau sebab yang lain). Yang terakhir ini biasanya terjadi pada anak kecil.

## Akibat Trauma atau Benda Asing

Tanda dan gejala: keluar darah dari hidung, memar atau bengkak, kadang terjadi sulit bernapas bila pendarahan sudah terlalu banyak, darah terasa mengalir di tenggorokan.

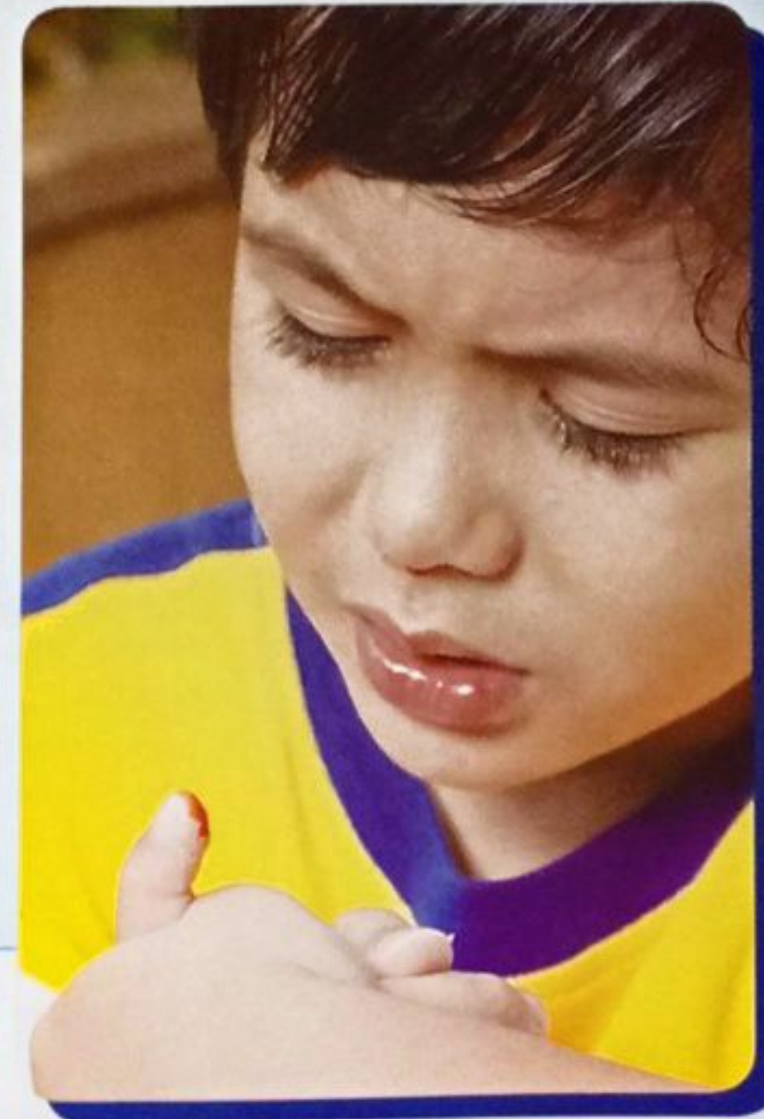
**Pertolongan pertama**

1. Tenangkan korban.
2. Suruh korban membungkuk selama 10 menit agar darah tidak membeku.
3. Bersihkan darah di hidung dengan cotton bud perlahan-lahan.
4. Beritahu korban untuk bernapas melalui mulut.
5. Jika pendarahan disebabkan kemasukan benda asing, beritahu korban untuk mengeluarkan udara melalui hidung. Pelan-pelan ambil bila benda tersebut sudah terlihat.

## Mimisan

Tanda dan gejala: darah keluar dari hidung secara tiba-tiba.

**Pertolongan pertama**

1. Suruh anak merunduk agar darah tidak terhisap ke paru-paru.
2. Anda dapat memijat hidungnya agar darah berhenti mengalir
3. Sumbat hidung dengan kapas yang telah dikeraskan atau menggunakan daun sirih.
4. Suruh anak membuka mulut beberapa saat dan usahakan untuk tidak menelan ludah.
5. Larang anak untuk membuang ingus selama beberapa jam.
6. Bila darah masih keluar dalam waktu lama, maka sebaiknya hubungi dokter.

### Kram Kaki

Kram kaki paling banyak dialami oleh wanita, terutama saat datang haid. Bahkan, selama haid itu, kram bisa disertai dengan sakit punggung, lelah, muntah-muntah, diare dan sakit kepala.

**Pertolongan pertama**

1. Tidurlah telentang kalau memungkinkan, lalu topang lutut Anda dengan bantal.
2. Tempelkan bantalan yang cukup panas (misalnya botol berisi air panas) pada abdomen Anda.
3. Pijat abdomen secara pelan-pelan.
4. Lakukan gerakan-gerakan ringan seperti memutar-mutarkan badan atau berjalan pelan-pelan.
5. Minum aspirin, parasetamol atau obat-obatan yang diformulasikan untuk menghilangkan ketidaknyamanan.

**Kapan menghubungi dokter?**

Jika tindakan-tindakan di atas tidak juga mengurangi rasa sakit akibat kram selama menstruasi.

### Terpapar Sinar Matahari

Jika Anda terpapar sinar matahari, tak peduli berapa pun usia Anda dan intensitas yang Anda terima, risiko terkena kanker kulit akan meningkat. Sebagian besar ahli kulit menyarankan untuk menggunakan tabir surya pada daerah-daerah kulit yang terpapar setiap hari.

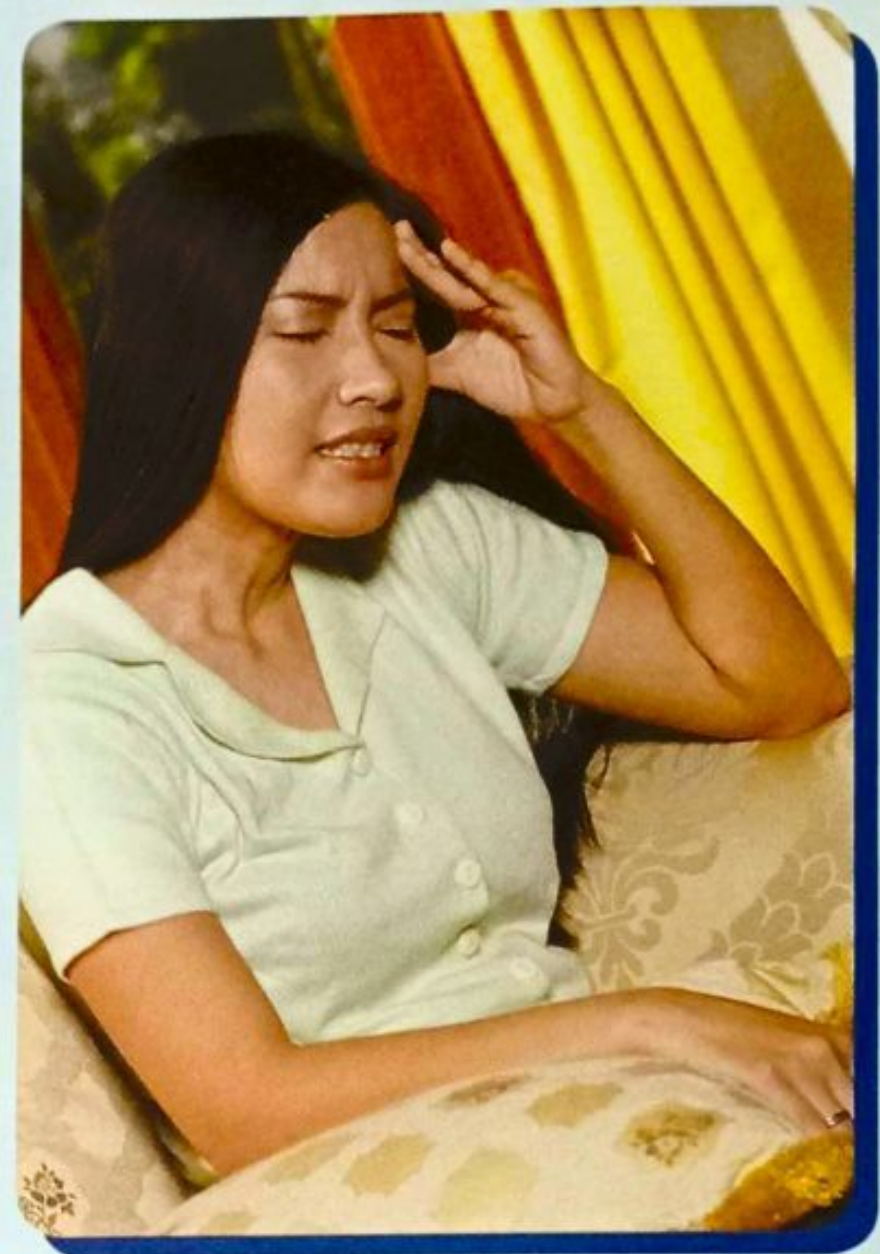
*Tip mengatasinya*

1. Kalau Anda baru saja terpapar sinar matahari dengan intensitas tinggi, cobalah berendam pada air yang dingin dan minum air yang mengandung elektrolit yang dibutuhkan oleh tubuh, atau makan makanan yang terbuat dari gandum.
2. Berikan pendingin bagi tubuh Anda, misalnya menggunakan lotion pelembab.
3. Minum sebanyak-banyaknya.
4. Anda bisa minum parasetamol untuk mengatasi perasaan tidak nyaman yang muncul.
5. Jika kulit melepuh, jangan dipecah. Biarkan memecah sendiri.
6. Kalau kulit yang melepuh sudah pecah, jangan angkat bagian kulit tersebut. Biarkan tetap melekat, dan berilah tabir surya dalam jumlah besar.

## Sakit Kepala Sembuh tanpa Obat

Sakit kepala bisa merupakan gejala adanya penyakit lain. Karena itu perlu diagnosa yang tepat.

Baik pada anak maupun orang dewasa, serangan sakit kepala dapat sembuh dengan sendirinya tanpa pengobatan khusus seiring berjalannya waktu. Pada anak-anak, pengobatannya relatif lebih singkat daripada orang dewasa. Inilah pertolongan pertama dalam menghadapi serangan nyeri kepala:

- Relaksasi. Tarik napas panjang, tahan sejenak, lalu lepaskan perlahan. Ulangi beberapa kali.
- Mandi air hangat.
- Tidur di kamar yang gelap, tenang dan nyaman.
- Jika nyeri kepala datang berulang, ada baiknya membuat catatan harian yang meliputi kapan nyeri kepala datang, berapa lama serangannya, di bagian mana nyeri terasa, apakah ada gejala lain, seberapa buruk serangan nyeri dari skala 1 (ringan) hingga 10 (amat berat), apa pemicunya, dan --jika ada-- apa yang menyembuhkannya. Dengan catatan ini, akan memudahkan dokter untuk menentukan diagnosa dan memberikan perawatan yang sesuai.
- Untuk mencegah berulangnya sakit kepala, sebaiknya Anda menghindari pemicu tertentu yang telah Anda temukan. Pada anak, pastikan ia mendapat istirahat yang cukup, nutrisi yang seimbang (makan tiga kali sehari dan dua selingan bergizi, batasi asupan gula dan makanan tinggi lemak. Perbanyak sayur, buah, daging tanpa lemak, susu rendah lemak) serta olahraga teratur. Juga, waspadai jika anak tampak terbebani dengan tugas-tugas sekolahnya dan kegiatan ekstrakurikuler.

## Panduan CPR

### Apakah CPR Itu?

Resusitasi jantung-paru (cardiopulmonary resusitation/CPR) merupakan tindakan bantuan yang sangat penting bagi seseorang yang terancam jiwanya karena jantung berhenti berdetak dan napas sudah tidak lagi berjalan dengan spontan akibat sebuah kecelakaan.

Seperti kita tahu, jantung berfungsi untuk mengalirkan darah yang membawa oksigen dan nutrisi ke seluruh sel di dalam tubuh. Seandainya jantung berhenti berdetak, maka aliran darah juga berhenti, sehingga suplai oksigen dan nutrisi ke sel menjadi berkurang, yang pada akhirnya terjadi kematian sel dan kerusakan organ. CPR dilakukan untuk menjaga agar jantung tetap berdenyut dan napas tetap berjalan.

Untuk melakukan CPR, seseorang perlu mengetahui tahapan yang harus dilakukan. Setelah itu, lakukan latihan agar benar-benar dapat melakukan tindakan yang benar dan tidak malah membahayakan korban.

Yang perlu mendapatkan pertolongan CPR adalah semua korban yang mengalami henti napas dan henti jantung. Misalnya adalah korban tenggelam, stroke, kemasukan benda asing di saluran napas, menghirup asap, overdosis obat-obatan, cedera kepala, penyakit jantung atau tersengat listrik.

## Tahap-tahap CPR

### 1. Penilaian Kesadaran Awal

Periksa kondisi kesadaran korban. Jika korban terlihat tidak sadar dan tidak bernapas, tidak ada salahnya untuk meminta bantuan orang lain bahkan mungkin dengan berteriak sebelum Anda melakukan CPR.

### 2. Pembukaan Jalan Napas (Airway)

Tahap selanjutnya, membuka saluran napas korban. Teknik yang dapat dilakukan haruslah aman, sederhana, dan efektif. Metode head tilt chin lift memenuhi kriteria tersebut. Teknik ini dapat dilakukan kepada berbagai kondisi, kecuali jika korban mengalami cedera tulang belakang.

### Head tilt chin lift

1. Letakkan telapak tangan pada dahi, dorong dahi ke belakang (head tilt)
2. Ibu jari dan telunjuk harus bebas agar dapat digunakan untuk menutup hidung jika perlu memberikan bantuan napas buatan

3. Pada waktu yang sama, ujung jari tangan yang lain mengangkat dagu (chin lift)
4. Jika ada kecurigaan trauma pada daerah leher, jangan lakukan head tilt.

Setelah membuka saluran napas korban, periksa pernapasannya.

- Jika dada korban bergerak naik turun, berarti korban masih bernapas.
- Dengarkan suara tarikan napas pada lubang hidung korban.
- Rasakan hawa pernapasan yang keluar dari hidung korban dengan pipi Anda.

Kalau dalam 10 detik tidak ada tanda-tanda pernapasan, berarti Anda harus langsung melakukan tindakan napas buatan.

### *3. Pemberian Napas Buatan (Breathing)*

***a. Dari mulut ke mulut:***

- Jaga agar posisi jalan napas korban tetap terbuka
- Jepit hidung korban dengan ibu jari dan telunjuk tangan yang melakukan head tilt
- Buka mulut korban dan ambil napas panjang. Pada bayi tidak perlu dilakukan napas panjang
- Tempelkan bibir Anda melingkar mulut korban, lalu berikan tiupan selama 1,5 – 2 detik. Perhatikan bahwa dada korban naik turun
- Tetap pertahankan posisi pembukaan jalan napas dan lihat turunnya rongga dada korban secara pasif selama korban mengeluarkan napas
- Berikan dua kali napas buatan untuk korban dari satu kali tarikan napas Anda.
- Napas buatan dinilai adekuat (benar dan tepat) jika Anda melihat naik turunnya rongga dada setiap kali napas buatan diberikan dan dapat mendengar serta merasakan keluarnya udara selama ekshalasi
- Pernapasan buatan ini dilakukan 10-12 kali per menit

***b. Dari mulut ke hidung***

- Tindakan ini dilakukan bila pemberian napas dari mulut ke mulut tidak dapat dilakukan akibat trauma pada rahang atau mulut, dan korban mengalami kejang, mulut kaku dan sulit dibuka.

***Caranya:***

- Tengadahkan kepala korban, satu tangan menopang dagu dan ibu jari tangan menekap bibir bawah penderita agar mulut tertutup. Tangan yang lain memegang bagian belakang kepala.

• Tarik napas dalam dan hembuskan melalui kedua lubang hidung sampai dada korban mengembang. Angkat kepala dan tarik napas kembali sambil memperhatikan dada korban mengempis, bukalah mulut korban agar udara ekspirasi keluar dengan lancar. Lakukan hal ini 4-5 kali.

**4. *Pijat Jantung Luar (Circulation)***

Kalau setelah dilakukan pemberian napas buatan tapi tetap belum ada respons (denyut nadi teraba, batuk, tubuh bergerak) dari korban, maka selanjutnya lakukan pijat jantung luar.

***Caranya:***

1. Letakkan korban telentang, lurus dengan dasar yang keras (misalnya tanah yang datar, papan atau lantai).
2. Tentukan lokasi pijat di setengah bagian bawah tulang dada (sternum) dengan telunjuk dan jari tengah menyusur batas bawah iga sampai titik temu dengan sternum.
3. Tempatkan tumit tangan yang lain di atas sternum. Tepat di samping telunjuk tersebut adalah titik tumpu pijat jantung.
4. Tumit tangan satunya diletakkan di atas tangan yang sudah berada tepat di titik pijat jantung.
5. Jari-jari kedua tangan dirapatkan dan diangkat agar tidak ikut menekan.
6. Ambil posisi tegak lurus di atas dada korban dengan siku lengan lurus, menekan sternum dengan menggunakan daya dorong dari berat badan Anda, sedalam 4-5 cm.
7. Ulangi gerakan pijat, lepas, pijat, lepas, sekitar 100 kali per menit. Perbandingan pada saat memijat dan melepas adalah 1:1
8. Setelah melakukan 15 kali pijatan, lakukan head tilt-chin lift dan beri 2 napas buatan efektif. Lalu pijat jantung lagi dengan rasio 15:2 (15 kali pijatan, 2 kali napas buatan) jika dilakukan sendirian. Sedangkan jika ada dua penolong, rasio yang digunakan adalah 5:1 (5 kali pijatan, 1 kali napas buatan).

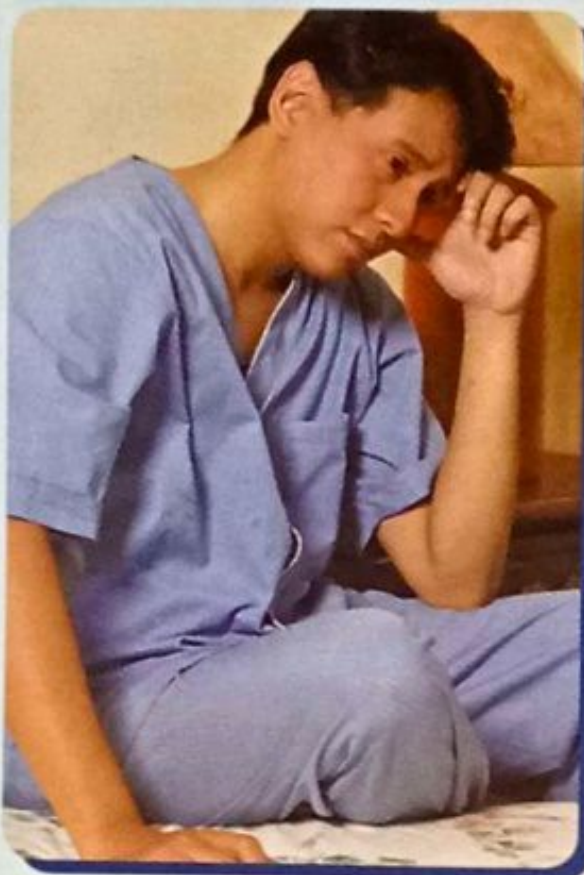
***Jangan lakukan CPR!***

1. Pada korban yang kondisinya sudah sangat buruk, dan korban yang sudah meninggal dunia
2. Bila pertolongan yang dilakukan malah akan membahayakan jiwa si penolong. Misalnya di tengah lokasi kebakaran, di dekat bangunan rapuh yang mungkin bisa runtuh dan lain sebagainya.

***Hentikan CPR bila:***

- Sirkulasi darah dan pernapasan telah kembali normal
- Sudah ada pihak yang lebih bertanggung jawab dan berpengalaman, misalnya tenaga medis
- Anda telah kelelahan
- Terdapat tanda-tanda kematian yang tak bisa dikembalikan kondisinya.

## *Mengatasi Sulit Tidur*

Tidur adalah cara alamiah tubuh untuk memulihkan diri. Bila tidur terganggu, berbagai penyakit mudah datang. Mulai dari sulit konsentrasi, kegemukan, kepikunan, sampai impotensi!

Penelitian Kedokteran Tidur menegaskan bahwa berhutang tidur (kekurangan dari jatah tidur yang biasa) selama 1,5 jam saja dapat mengganggu prestasi kerja (menurun 30%) dan meningkatkan kecelakaan kerja (seperti bencana reaktor nuklir Chernobyl dan kecelakaan pesawat ulang-alik Challenger).

Di negara maju, ada data bahwa setelah alkohol, mengantuk merupakan penyebab 50% kecelakaan lalu lintas. Di Asia yang pecandu alkohol tidak sebanyak di sana, mengantuk merupakan penyebab nomor satu.

Pada orang yang tidak mengalami fase REM (rapid eye movement, fase tidur paling lelap), bisa terjadi gangguan kepribadian dan gangguan jiwa. Bila kita sama sekali tidak tidur selama 2 minggu akibatnya adalah kematian.

Jelaslah bahwa bila tidur terganggu, bukan cuma orang bersangkutan yang dirugikan, melainkan juga orang-orang sekitarnya. Tak heran, bila di Singapura dan negara maju lainnya, para sopir dan pekerja lain yang bertanggung jawab atas keselamatan orang banyak harus menjalani tes tidur lebih dahulu.

***Tip agar lekas dan pulas tidur:***

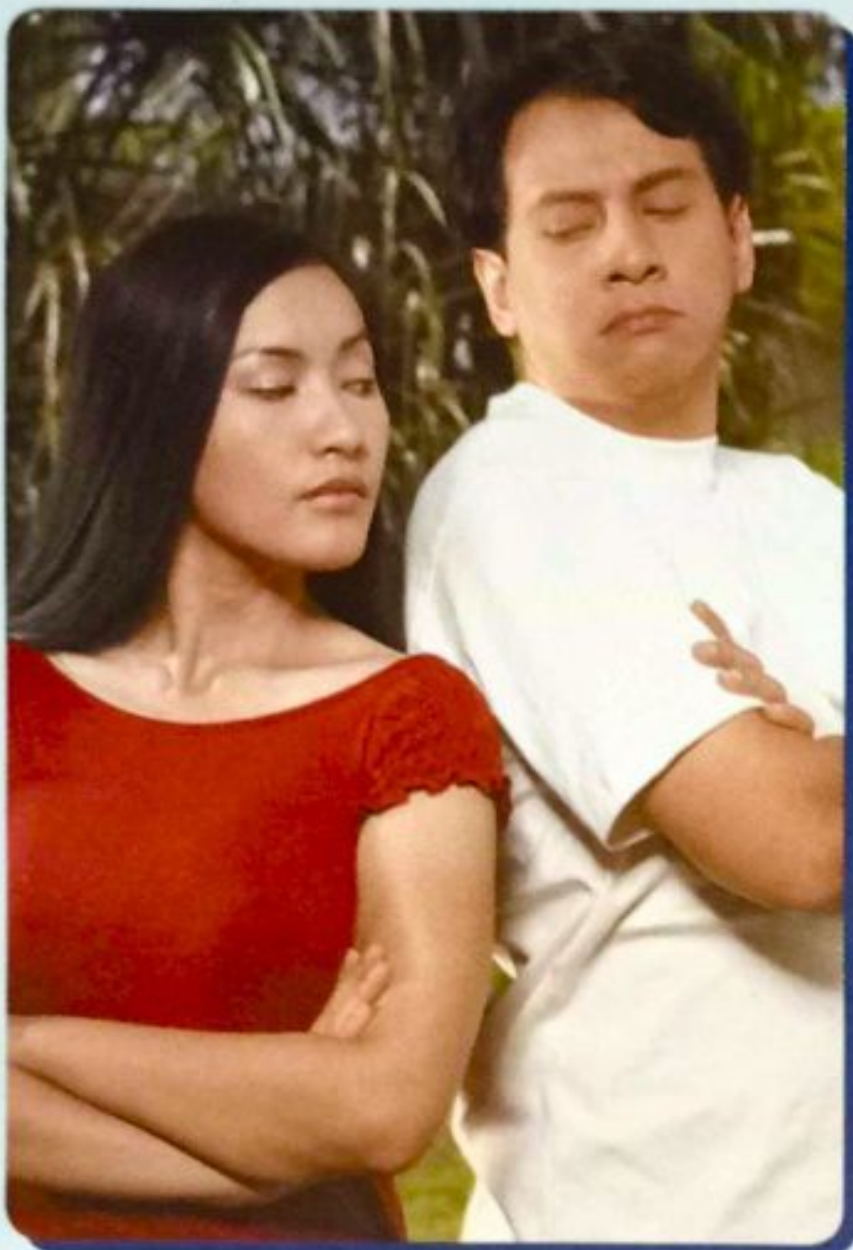
1. Jangan terlalu banyak makan sebelum tidur. Makanlah pada waktu berjarak paling cepat 2 jam dari waktu tidur.
2. Minum susu hangat akan membantu terlelap. Kalsium dan protein dalam susu membantu menenangkan saraf.
3. Latihan pada sore hari baik dilakukan asalkan jangan terlalu keras dan tidak dekat dengan waktu tidur (kira-kira 2–3 jam sebelum tidur). Gerak badan akan membuat darah turun ke kaki dan kondisi ini baik untuk memicu kondisi relaks.
4. Tidurlah dengan lampu dipadamkan agar melatonin dapat bekerja sempurna merangsang pusat tidur dan memicu berbagai proses pemulihan.

5. Kenakan pakaian yang longgar agar dapat bernapas dengan leluasa.
6. Kenakan kaus kaki bila perlu. Terutama bila tidur di ruangan ber-AC. Rasa dingin di kaki bisa membuat kaki kram dan membuat sering terbangun di malam hari.
7. Jangan minum terlalu banyak menjelang tidur karena Anda akan terpaksa bangun untuk mengosongkan kantung urin.
8. Jangan membaca di tempat tidur karena bisa memperpanjang fase pra-tidur. Naiklah ke ranjang bila sudah ngantuk. Pilih bacaan yang ringan, bukan yang menegangkan atau yang menguras emosi agar terhindar dari mimpi buruk dan mimpi sedih. Sebaiknya pilih bacaan yang sulit sehingga otak lelah dan Anda lebih terpicu untuk tidur.

## *Mengatasi Marah*

Baik yang dipendam di dalam maupun yang tampak di luar, emosi marah sama-sama meninggalkan jejaknya pada tubuh kita. Pada akhirnya juga akan menebarkan 'suasana'

yang tidak harmonis ke sekeliling kita. Inilah beberapa tip mengatasi marah yang mujarab:

1. Sebelum melampiaskan marah, cobalah menarik napas panjang dan dalam. Lakukan berulang kali hingga rasa yang memburu di dalam dada terasa menyurut.
2. Jangan langsung merespons emosi itu dengan tindakan, tapi berpikirlah lebih dulu. Karena amarah adalah salah satu bentuk emosi, dan emosi itu bersumber dari dalam diri Anda, yakinilah Anda dapat mengendalikannya.
3. Sambil berpikir, dan setelah menarik napas panjang, cobalah hayati apa yang Anda rasakan itu. Anda akan menemukan penyebab marah Anda. Dengan mengenali apa yang dirasakan, akan lebih mudah bagi Anda untuk memilah-milahnya dan bereaksi secara proporsional. Reaksi proporsional Anda ditandai dengan penggunaan bahasa yang lebih netral, jelas, dan tidak bersifat menyerang siapa pun.
4. Cari penyaluran. Bila semuanya tidak berlangsung mulus dan marah masih belum reda, sebaiknya carilah saluran marah yang sehat. Bisa dengan menuliskannya pada selembar kertas. Mencurahkan isi hati pada orang tedekat dan bisa dipercaya, atau menangislah. Tangis adalah salah satu mekanisme penyaluran emosi yang sehat.
5. Mengubah cara berpikir. Bila yang membuat Anda marah itu adalah sesuatu yang tak bisa Anda ubah, akan sangat membuang energi bila marah Anda pendam. Cobalah membujuk diri sendiri untuk 'menerima' situasi yang sulit itu. Katakan,

misalnya pada diri sendiri, "Ketenangan hati saya jauh lebih berharga daripada masalah kecil itu." Atau "Saya diam bukan berarti kalah oleh anak", "Daripada keluarga ini jadi membuang-buang energi untuk hal yang sepele ini, lebih baik saya arahkan semuanya untuk mengerjakan sesuatu yang lebih bermanfaat."

6. Berdoa meminta ketenangan hati. Ini yang paling sulit dilakukan dan perlu waktu, serta tak segera kita ingat. Dengan mentransendensikan rasa marah (memulangkan persoalannya kepada Yang di Atas sana), kita sudah menyerahkan solusi persoalan kepadaNya.

## Mengatasi Cemas

Sebagai Ibu yang multiperan, wanita cenderung memendam amarah, murung belebihan, sering merasa cemas, dan mudah was-was. Semua itu kini diketahui merupakan risiko terkena serangan jantung. Berikut beberapa tip pengusir rasa was-was, cemas, dan *bad mood* berkepanjangan.

1. Relaksasi. Terdengar klise, tapi sampai kini masih merupakan terapi paling efektif tanpa efek samping. Hanya dengan menarik napas panjang, tahan sejenak, lalu lepaskan perlahan dalam beberapa kali sudah bisa mempengaruhi otak Anda, sebagai pusat pengatur emosi.
2. Bergeraklah. Sudah terbukti dari berbagai penelitian bahwa meski sekadar berjalan-jalan sebentar, mood sudah bisa diperbaiki. Bila sedang sedih, cemas, atas murung, jangan masuk ke dalam selimut, tapi kenakan sepatu yang nyaman dan hirup udara luar dengan berjalan-jalan.
3. Dengarkan musik yang menenangkan. Musik-musik tanpa syair, bertempo lambat dari instrumen dawai (gitar, harpa, biola), terbukti memiliki frekuensi yang dapat menyeimbangkan otak kiri dan kanan. Secara emosional membuat Anda lebih tenang.
4. Menulis catatan harian. Sediakan waktu kira-kira 10 menit untuk mencurahkan perasaan Anda ke dalam tulisan. Tuliskan di sana hal-hal berikut:
   - Situasi yang membuat Anda cemas (misalnya Anda cemas anak Anda tidak naik kelas).
   - Apa yang Anda pikirkan tentang situasi itu (apa yang kira-kira akan terjadi karena situasi itu).
   - Apa yang Anda rasakan (sedih, putus asa, takut, malu)
   - Gejala-gejala fisik yang Anda rasakan (sakit perut, sakit kepala, jantung berdebar-debar)
   - Lalu tentukan tindakan apa yang akan Anda lakukan untuk mengatasinya.
   - Pertimbangkan konsekuensinya.

- Langkah selanjutnya adalah mengevaluasi kenyataan. Tidakkah pikiran Anda itu berlebihan? Apa bukti-bukti yang membenarkan pikiran itu? Lalu cobalah bersikap empati pada diri sendiri dengan menempatkan diri Anda sebagai orang lain dalam melihat masalah itu.

5. Bila langkah 4 sudah Anda kerjakan dan kecemasan tak hilang juga, sebaiknya Anda meminta pertolongan profesional.

## Mengenal Rambut

***Bagaimana rambut tumbuh?***

Di kulit kepala kita terdapat banyak sekali lekukan kecil yang disebut folikel. Di dasar setiap folikel terdapat papilla yang mengandung banyak suplai darah. Nah, papilla inilah yang menghasilkan sel-sel rambut yang kemudian tumbuh dan mengeras menjadi rambut.

## rambut sehat terawat

***Berapa jumlah rambut di kulit kepala kita?***

Sekitar 100 ribu helai.

***Seberapa tebalkah rambut kita ?***

Setiap rambut berbeda ketebalannya. Ada yang tebalnya 50 mikron, hingga 100 mikron. (1 milimeter = 100 mikron)

***Berapa lama waktu tumbuhnya rambut ?***

Dalam waktu sebulan, setiap helai rambut kita bisa tumbuh lebih dari 10 mm. Jika pertumbuhan semua helai rambut ditambahkan, panjangnya bisa mencapai 20 meter per hari. Setiap helai rambut terus bertumbuh hanya selama dua sampai enam tahun. Jadi, rambut tidak tumbuh untuk seterusnya. Kemudian, rambut itu akan rontok, lalu

akan tumbuh rambut yang baru dari pori-pori yang sama. Masa dari tumbuhnya rambut, rontok, lalu tumbuh lagi yang baru itu disebut siklus rambut.

***Mengapa rambut kita bisa rontok ?***

Rambut dapat rontok karena tumbuhnya bergantian. Secara alami, rambut kita akan rontok sekitar 70-100 helai setiap hari.

***Mengapa ada orang yang berambut pirang, hitam, merah, atau coklat ?***

Itu karena zat pewarna yang disebut pigmen. Warna rambut hitam dan coklat ditentukan oleh pigmen bernama melanin (pigmen biologis yang terdapat pada rambut, kulit,

dan mata). Semakin banyak jumlah melanin, rambut akan semakin gelap. Semakin sedikit melanin, rambut menjadi cokelat, kemerah-merahan, atau pirang. Jika sama sekali tidak mengandung melanin, warnanya menjadi putih mengkilap.

***Betulkah rambut akan tumbuh lebih cepat kalau dipotong ?***

Tidak. Begitu tumbuh dari kulit kepala, rambut sudah menjadi zat mati. Rambut yang hidup adalah rambut yang tumbuh di bawah kulit kepala kita. Jadi, memotong rambut tidak akan mempengaruhi pertumbuhannya.

## *Mengapa Rambut Perlu dirawat?*

Sebagai mahkota, rambut perlu dirawat agar menunjang penampilan seseorang. Umumnya, tujuan orang merawat rambut adalah untuk menjaga kesehatan dan kecantikan alami rambut, agar rambut bercahaya, menjaga elastisitasnya, dan berkilau.

Dari sudut medis, rambut sehat adalah rambut yang pertumbuhan, kelembaban, struktur, warna, dan fungsinya baik. Pertumbuhan rambut yang baik adalah yang sesuai dengan umur dan tahap rambut. Kelembapan rambut yang baik adalah yang terlihat cukup berminyak sehingga terlihat berkilau dan terasa lemas bila teraba, tidak kusam dan kering, terlihat basah atau lengket.

Struktur rambut yang baik akan memperlihatkan bentuk rambut yang sama tebal atau sama tipis dari pangkal sampai ujung, sama lurus atau sama ikalnya, tak ada cabang, tekukan, dan belahan. Warna rambut yang baik adalah warna yang merata dari pangkal sampai ujung. Sedangkan fungsi rambut yang baik dilihat dari fungsi proteksi (menutupi seluruh kulit kepala) dan fungsi estetika (menunjang penampilan, pemilik rambut tampak lebih cantik dibanding tanpa rambut).

### *Yang mengganggu kesehatan rambut*

1. Sinar ultraviolet dalam sinar matahari bisa merusak struktur fisik dan kimia rambut.
2. Udara kering bisa menyebabkan rambut kehilangan jumlah air yang dikandungnya, sehingga rambut akan terlihat kering dan mudah rusak atau patah.
3. Tarikan, jepitan dan gulungan akan menyebabkan peregangan pada struktur rambut.
4. Panas dari pengering rambut akan merusak struktur kimia protein rambut.
5. Cat rambut, keriting, dan pelurusan rambut. Sebaiknya tindakan tersebut dibatasi hanya satu kali dalam 2 bulan.

## Menjaga Kesehatan Rambut dan Kulit Kepala

1. Cuci dan sikat rambut dan kulit kepala dengan lembut setiap hari untuk menghilangkan sebum berlebihan.
2. Lakukan pemijatan pada kulit kepala setiap hari untuk melancarkan sirkulasi darah di dalamnya.
3. Setelah berenang, keramaslah dengan sampo untuk menghilangkan sisa-sisa klorin. Klorin adalah zat yang bisa merugikan kesehatan rambut dan kulit kepala.
4. Ketika mengeringkan rambut dengan hair dryer, gunakan sisir bergigi jarang agar rambut tidak mudah terjerat gigi sisir dan patah. Rambut basah lebih rentan patah dibandingkan rambut yang kering.
5. Arahkan panas hair dryer ke arah bawah (ujung rambut) dengan menjaga jarak tidak terlalu dekat dengan rambut. Jaga pula agar angin panas hair dryer tidak mengenai langsung ke kulit kepala. Kalau ini terjadi, kulit kepala akan menjadi kering dan mengelupas. Panas juga merangsang kulit kepala menghasilkan minyak berlebih sehingga membuat rambut lepek. Keringkan lebih dulu bagian bawah rambut, tapi jangan lupa untuk terus menggerak-gerakkan alat pengeringnya.
6. Akan lebih baik kalau Anda membiarkan rambut mengering secara alami. Tapi jika Anda tidak punya banyak waktu, keringkan dulu air di rambut Anda dengan handuk, lalu keringkan dengan suhu tinggi. Secara bertahap, turunkan panas ke medium lalu terakhir ke suhu rendah saat akan selesai.
7. Jika keluar rumah, gunakan penutup kepala untuk mengurangi terpaan angin dan sinar matahari. Tapi pilih tutup kepala yang tidak terlalu ketat, karena akan mengakibatkan kurangnya sirkulasi darah ke rambut.
8. Jaga gaya hidup Anda. Makan makanan yang sehat, olahraga untuk menjaga kebugaran tubuh, serta tenang (menghindari stres) dalam menghadapi kesulitan sehari-hari akan sangat berpengaruh terhadap produksi minyak di kulit kepala.

### *Cara Tepat Mencuci Rambut*

1. Sisir rambut dengan sisir bergigi renggang dan berujung tumpul. Ini berguna untuk menghilangkan kotoran yang menempel di kulit kepala.
2. Kucuri rambut dengan air biasa atau hangat kuku. Jangan gunakan air terlalu panas karena akan merusak struktur rambut.
3. Gunakan sampo secukupnya dan gosokkan secara merata ke seluruh rambut dan kulit kepala. Lakukan selama 2-3 menit sambil memijat dengan lembut.
4. Bilas dengan air hangat sampai bersih.
5. Ulangi penggunaan sampo bila perlu.
6. Bersihkan dan keringkan rambut dengan handuk secara lembut.
7. Setelah kering, sisir rambut dengan sisir bergigi renggang yang bersih.

Pencucian rambut perlu juga diulang sesuai kebutuhan. Mengingat iklim cuaca tropis, maka di Indonesia pencucian rambut dengan sampo perlu dilakukan sedikitnya tiga kali seminggu.

Kalau Anda tinggal di daerah berpolusi udara tinggi atau banyak berdebu, disarankan untuk mencuci rambut setiap hari. Untuk hal ini gunakan sampo *mild* yang menggunakan bahan pembersih surfaktan amfoterik yang bersifat non-iritan terhadap kulit dan mata. Karenanya sampo ini bisa digunakan setiap hari.

### *Mengenal Kondisioner*

Kondisioner adalah produk yang digunakan untuk membuat rambut mudah diatur dan tampak lebih berkilau. Kondisioner digunakan untuk mengembalikan kondisi rambut yang rusak akibat paparan sinar matahari, sisir, pengering atau pengikal rambut.

Umumnya, bahan-bahan dalam kondisioner adalah:

1. Lemak, lanolin, asam lemak, skualen, monigliserid, trigliserid yang bermanfaat untuk memperbaiki kondisi rambut.
2. Silikon, mempermudah penyisiran dan mengurangi muatan elektrostatik.
3. *Hydrolyzed* protein, melekat dengan baik pada rambut, terutama yang rusak. Lapisan proteini ini juga akan membuat rambut tampak mengkilap.
4. *Quaternized polymer,* yang membuat rambut tampak lebih berisi dan mudah diatur.

### *Ketombe Tak Mematikan, tapi Memalukan*

Ketombe adalah nama populer untuk peradangan kronis pada kulit berambut (umumnya kepala) yang ditandai dengan kulit kepala bersisik, gatal, panas, dan rambut rontok. Ketombe mungkin merupakan masalah rambut yang

paling umum dan dianggap sebagai bentuk paling ringan dari dermatitis seboroik (berupa sisik, kemerahan, dan gatal tajam, serta tidak hanya terjadi di kulit kepala, tetapi juga di alis, sekitar hidung dan pipi, di belakang telinga, bahkan di dada dan... selangkangan!). Ketombe dapat muncul pada berbagai jenis rambut, bukan penyakit menular, tetapi bisa diwariskan (genetis).

### *Penyebab misterius*

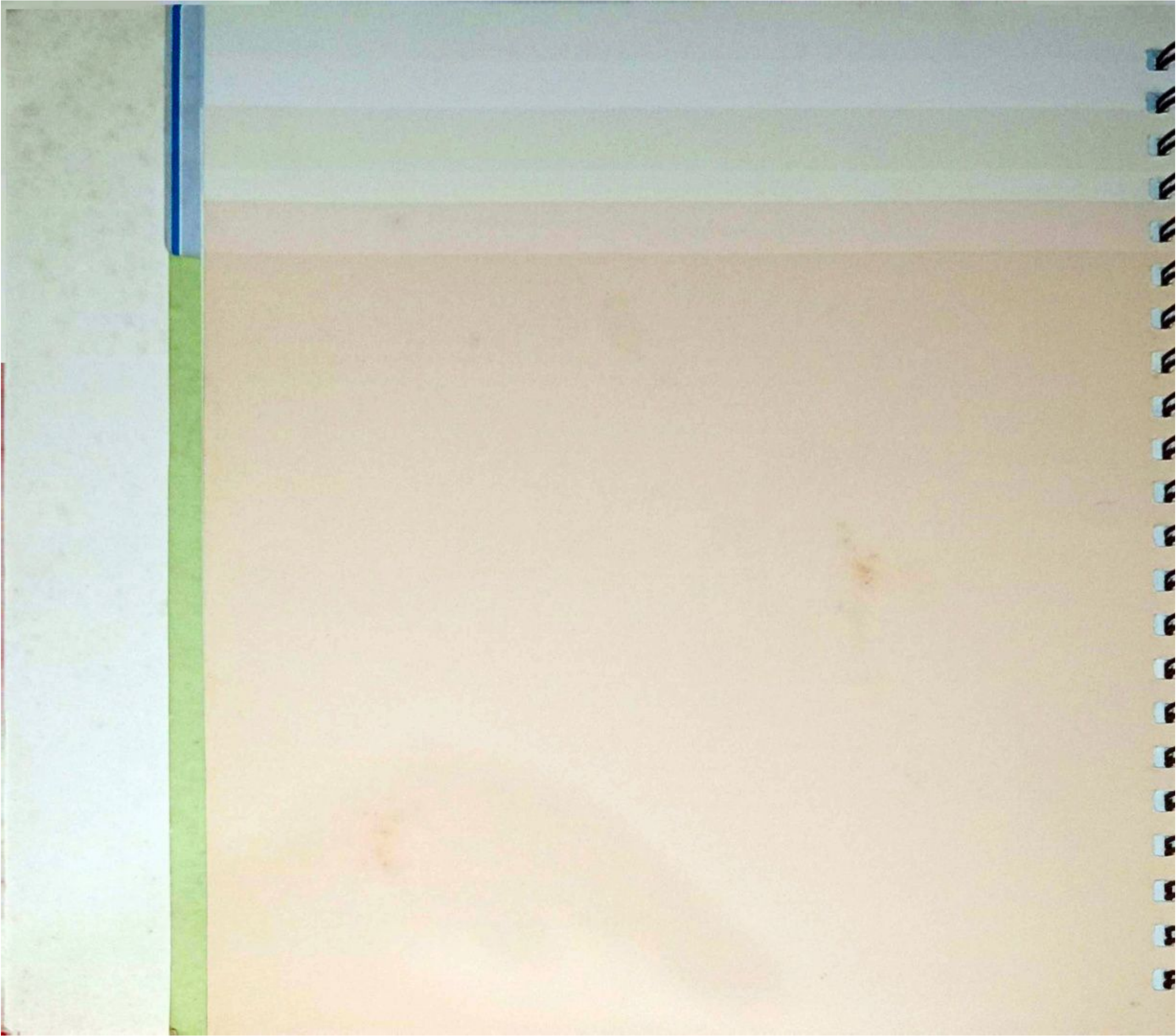
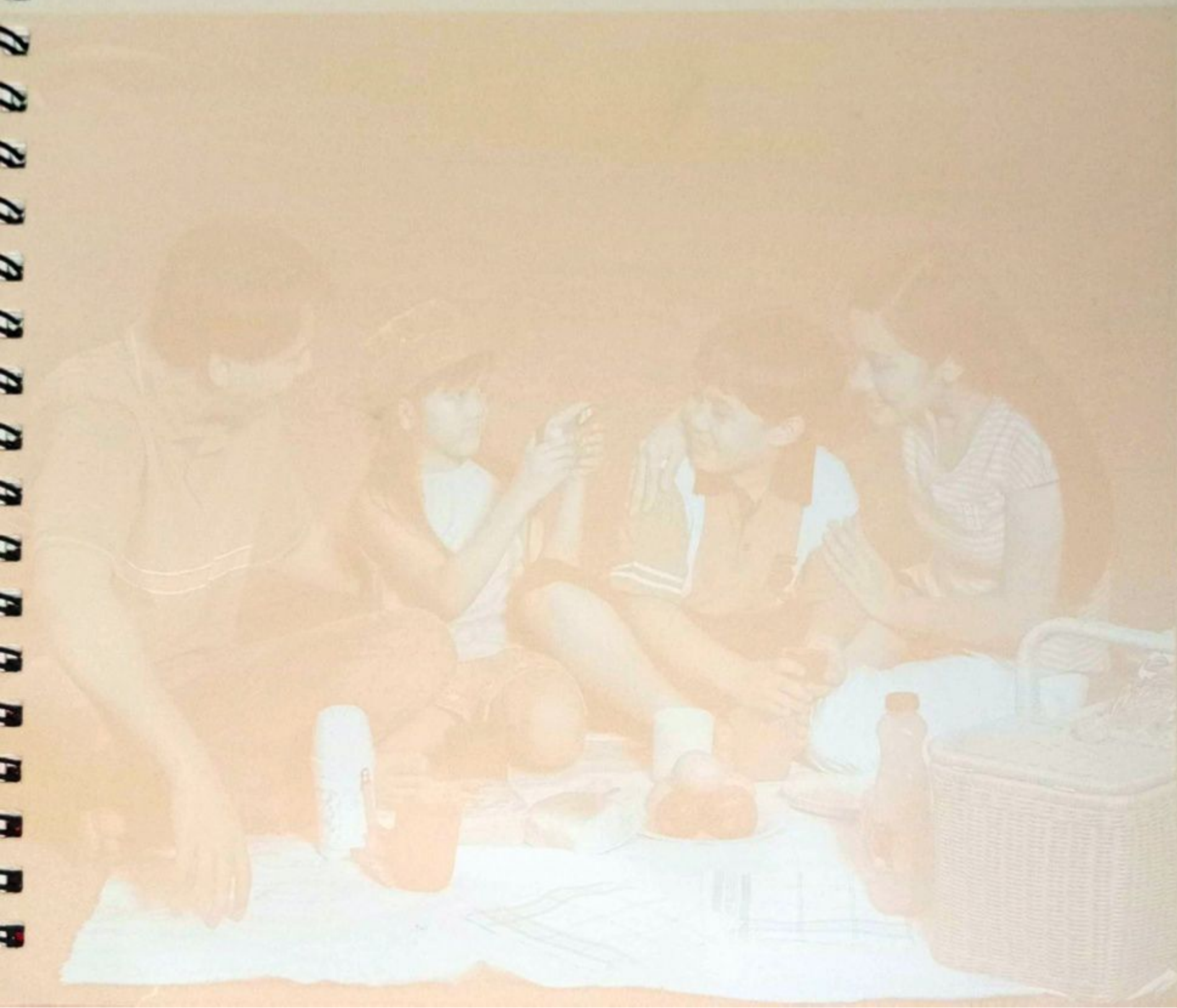
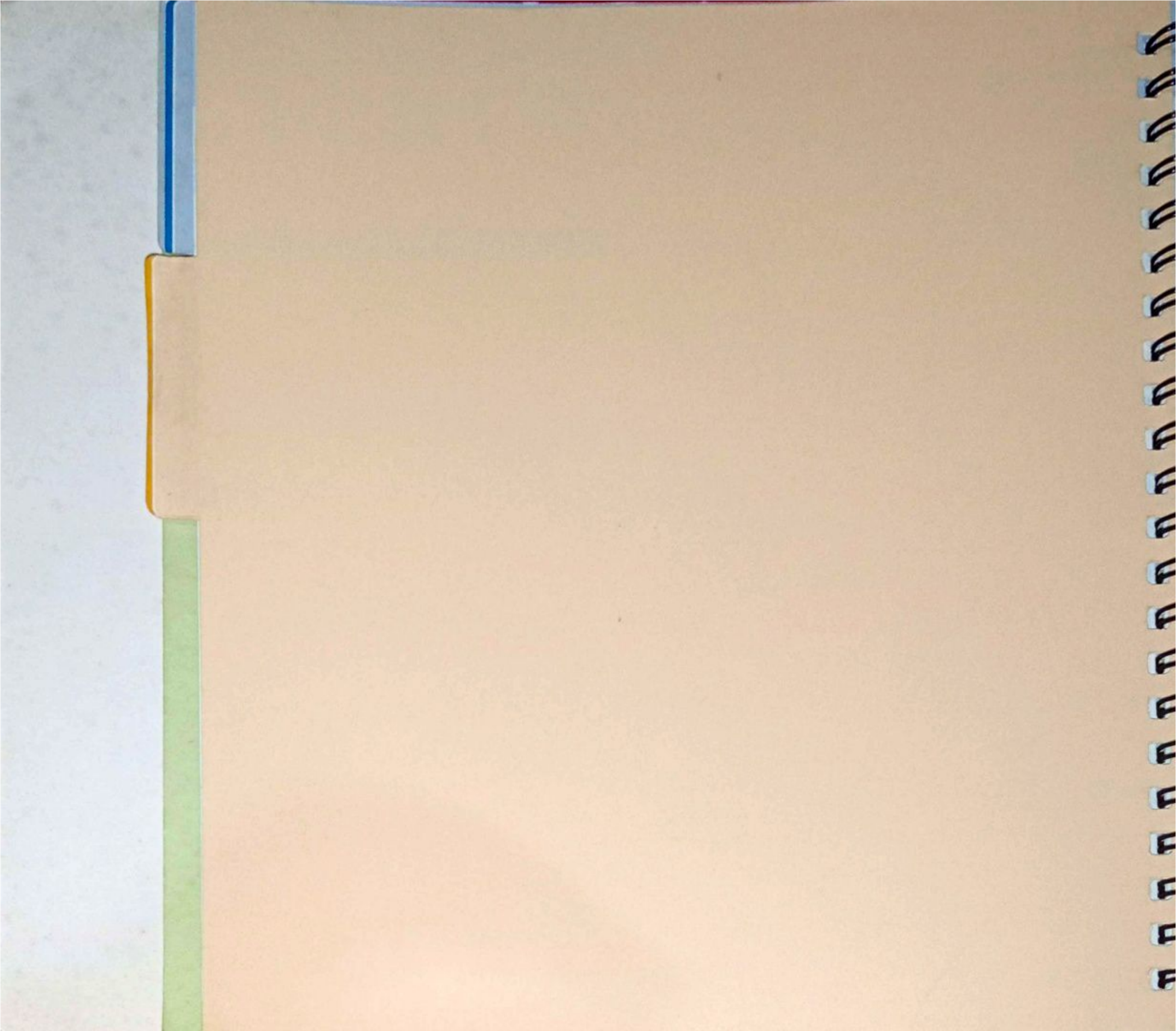
Hingga kini penyebab pasti munculnya ketombe masih misterius. Ada yang disebabkan kelenjar sebasea yang kelewat aktif memproduksi minyak, ada juga akibat peningkatan jumlah jamur Pytirosporum ovale (P ovale) yang termasuk 'keluarga' Malassezia sp di kulit kepala. Faktor pencetus lain adalah keturunan, alergi makanan, kelebihan hormon androgen, keringat yang berlebihan, penggunaan sampo yang tidak cocok, infeksi ragi, stres, dan lain-lain.

Kelenjar minyak juga berperan dalam timbulnya ketombe. Orang yang memiliki kulit berminyak dan kelompok umur tertentu lebih rentan berketombe dibanding yang lain. Aktivitas kelenjar minyak mencapai puncaknya pada bayi baru lahir (hingga membentuk craddle cap atau kerak topi), tapi kemudian menurun dan hilang antara umur 2-6 tahun. Aktivitas mulai lagi pada umur 7 tahun dan mencapai puncaknya pada umur 20-an. Setelah itu, aktivitas menurun lagi kurang lebih 23 % setiap satu dasawarsa pada pria dan 32 % tiap dasawarsa pada wanita.

### *Tak bisa sembuh*

Luruhnya sel-sel kulit kepala yang mati adalah proses alami, maka tidak bisa dihilangkan sama sekali. Ketombe bisa dikendalikan dengan memperbaiki gaya hidup. Luangkan waktu untuk istirahat, rekreasi, olah raga, dan tingkatkan rasa percaya diri. Konsumsi nutrisi yang kaya akan mineral, vitamin, enzim, dan asam amino. Jalani diet seimbang antara lemak, karbohidrat, dan protein. Hindari rokok, alkohol, makanan cepat saji, dan yang banyak mengandung pengawet dan pewarna. Beberapa jenis obat bisa meningkatkan hormon androgen dan populasi Malassezia sp. Konsultasikan pada tenaga medis untuk menggantinya dengan obat lain jika mungkin. Jika ketombe masih berlanjut, lakukan general check-up karena dapat merupakan alarm bagi kesehatan tubuh.

***Rawat rambut berketombe***

Gunakan sampo antiketombe. Tapi karena serpihan ketombe akan timbul lagi 5 hari setelah keramas, maka frekuensi keramas harus lebih sering. Di sisi lain, keramas terlalu sering bisa membuat rambut kering, keras, kaku dan kusam. Karenanya, selain memilih sampo yang tepat, gunakan pula kondisioner agar rambut lebih mengilap dan mudah ditata. Kondisioner juga bisa mengurangi efek sisa komponen sampo yang tertinggal. Kadar alkohol sampo yang cukup tinggi bisa ditangkal dengan menggunakan tonik khusus untuk rambut berketombe.

# saat santai, saat bergembira

## Berlibur Gembira Bersama Keluarga

### Di perjalanan

- Perjalanan itu sendiri mestinya juga merupakan bagian liburan. Jadi, pilihlah rute yang pemandangan dan objek sepanjang jalannya dapat dijadikan wisata. Singgahi pasar yang unik, berteduhlah di bawah pohon yang jarang dilihat, amati sungai, kali dan keunikan-keunikan lokal lainnya.
- Anak-anak yang masih kecil (3 sampai 7 tahun) tidak akan betah berdiam diri saja selama perjalanan. Bila Anda hanya membawa satu anak, sebaiknya carikan teman yang kira-kira sebaya. Selama perjalanan mereka bisa tetap mengobrol, bercengkerama, dan bermain.

- Beri juga kesempatan pada mereka untuk berganti suasana setelah dua jam atau lebih. Setelah duduk lebih dari dua jam, mereka perlu melenturkan tubuh dan bergerak bebas.
- Bermainlah dalam perjalanan. Pilih permainan kreatif sekaligus menghibur. Misalnya berbalas pantun, menyanyi sambil bersahut-sahutan antara dua kelompok, tebak-tebakan dan sebagainya.
- Jadwalkan jam makan rutin selama perjalanan seperti di rumah. Makan rutin dan bergizi penting untuk perjalanan. Membiarkan anak makan camilan tak bergizi sampai kenyang membuat daya tahan tubuhnya menurun dan mudah sakit. Maka aturlah keberangkatan setelah sarapan, makan camilan di jalan, dan makan siang di suatu persinggahan, berupa bekal atau makan di restoran.
- Bila memungkinkan, ajak anak memasuki dan berdoa di tempat-tempat ibadah di daerah yang dilewati. Tempat yang berbeda akan memberikan kesan beribadah yang berbeda pula.

### Di tempat tujuan

- Bila Anda memilih liburan ke alam terbuka, liburan dapat dijadikan masa belajar yang santai. Di sini anak-anak dapat mempraktikkan yang mereka

dapat di kelas. Ajari mereka tentang berbagai aspek flora dan fauna yang ada, misalnya.

- Mengamati langit di alam terbuka di malam hari dapat dijadikan acara yang mengesankan, disertai penyalaan api unggun, berdoa dan bernyanyi bersama.
- Kebersamaan itu penting. Jangan mendominasi pekerjaan atau menyerahkan tugas pada satu orang atau melakukan kegiatan sendiri-sendiri. Beri anak-anak Anda tugas dan kegiatan sesuai kemampuannya. Membaca peta, mencari jejak, menyiapkan barbeque (di perkemahan), mengumpulkan kerang dan batu-batuan (di pantai), menghitung bunga, jenis pohon (di gunung) dan sebagainya.
- Ingatlah, Anda sedang memasuki suasana liburan. Nikmati saat-saat berada di sana tanpa membagi pikiran ke masalah lain. Longgarkan sedikit disiplin terhadap anak-anak, karena bila liburan pun diberi aturan yang terlalu ketat, kemungkinan anak-anak tidak bisa lepas menikmati saat-saat berkesannya.

## Agar Liburan Berkesan

### Persiapan

Ingatlah, Anda sekeluarga akan berlibur, bukan bertugas. Namun, perencanaan dan persiapan tetap perlu. Meski hal-hal berikut ini sepintas sepele, mengabaikannya dapat mengganggu kenikmatan acara liburan Anda.

- Sesuaikan pilihan tempat dengan kesenangan Anda sekeluarga, dan hindari hal-hal yang potensial mengundang konflik atau gangguan. Bila ada salah satu anggota keluarga yang alergi dingin, sebaiknya tidak ke tempat yang dingin.
- Siapkan segala sesuatu jauh-jauh hari. Manfaatkan informasi dari majalah, brosur, internet, dan sebagainya sehingga Anda dapat mengantisipasi ketidaknyamanan apa pun.
- Peta, buku petunjuk, dan keterangan lain mengenai tempat-tempat yang

akan dikunjungi bisa menjadi bahan diskusi dan sarana belajar anak-anak. Misalnya, tempat singgah untuk rehat, restoran yang akan dikunjungi, dan sebagainya dapat didiskusikan dan dipilih bersama-sama.

- Anda ingin mengabadikan kenangan liburan kali ini? Handycam atau kamera yang terlalu rumit pengoperasiannya hanya akan mengganggu kenikmatan bersantai Anda sekeluarga. Bila di dalam keluarga tidak ada fotografer profesional, sebaiknya gunakan kamera otomatis dan mudah mengoperasikannya.
- Karena masa liburan biasanya serentak, pilih tempat-tempat yang tidak mengharuskan anak-anak Anda setiap kali antre di panas matahari untuk menikmati fasilitasnya.
- Siapkan pakaian dan perlengkapan lainnya sesuai dengan kondisi cuaca, suasana, dan gerak. Umumnya, busana kasual seperti setelan celana panjang atau bermuda dan T-shirt merupakan busana favorit untuk liburan. Tinggal lengkapi dengan kardigan atau jaket untuk tempat dingin atau berangin.
- Bila ke pantai, jangan lupakan sandal yang nyaman dikenakan untuk ke pantai. Begitu juga, bila ke gunung, bawalah sepatu atau sandal gunung yang nyaman untuk mendaki atau berjalan jauh.
- Untuk anak yang sudah cukup besar, sediakan backpack sendiri untuk segala keperluannya (sabun, sikat gigi, buku bacaan) dan sebuah kopor yang bisa diseret untuk pakaiannya. Ini akan memudahkan urusan berganti pakaian dan sebagainya.
- Untuk antisipasi, bawalah perlengkapan P3K sederhana seperti band-aid, obat luka, obat diare, minyak kayu putih, dan sejenisnya.

### *Tip Menempuh Perjalanan Darat*

Bila tujuan wisata dapat dicapai dengan kendaraan pribadi, inilah yang perlu Anda antisipasi.

- Sehari sebelumnya pastikan kendaraan dalam keadaan prima dan layak jalan jauh. Jangan menawar hal-hal yang paling kecil pun. Seperti, "Ah, nanti saja, banyak bisa dicek di jalan." Anda bisa saja lupa, kondisi bahaya tak bisa ditunda, dan pikiran was-was bisa mengganggu ketenangan perjalanan Anda.
- Menurut para pakar, yang aman dari segi kesigapan menyetir hanyalah dua sampai dua setengah jam terus menerus. Jadi, bila sudah dua jam terus menerus menyetir, berhentilah sebentar untuk memulihkan tenaga

dan konsentrasi. Anda sedang liburan, tidak sedang memburu-buru deadline. Demikian pula bila Anda memakai sopir, mintalah dia istirahat setelah terus menerus menyetir lebih dari dua jam.

- Data menunjukkan, mengantuk adalah penyebab nomor satu kecelakaan lalu lintas. Karena membawa keluarga, sebaiknya tidak untung-untungan dalam hal ini. Pastikan Anda atau sopir yang akan membawa kendaraan tidak dalam keadaan mengantuk ketika menyetir.
- Meski Anda sudah hapal jalannya, sebaiknya Anda memegang peta, buku petunjuk, dan sebagainya, terutama pastikan Anda tahu setelah berapa jam ada tempat-tempat yang bisa disinggahi untuk buang air kecil, mengisi bensin, dan sebagainya.
- Banyak orang mengira, kopi bisa menahan kantuk. Padahal, efek menahan kantuknya hanya sementara. Setelah satu-dua jam, gula dalam kopi akan membuat Anda lemas lagi. Jadi, selama perjalanan, air putih adalah pelepas dahaga terbaik. Jus buah segar tanpa gula dapat dijadikan alternatif.

### *Tip Melakukan Perjalanan Udara*

- Bila menempuh perjalanan yang agak jauh dengan pesawat udara, waspadai makanan dan minuman yang banyak mengandung garam seperti keripik, kacang, dan minuman ringan bersoda. Konsumsi garam berlebihan akan meningkatkan risiko kaki bengkak karena tergantung dalam keadaan duduk lama.
- Jangan malas minum karena enggan berjalan ke toilet. Bila tidak mau merepotkan pramugari, sebaiknya Anda membawa botol sendiri yang bisa minta diisi lagi bila sudah kosong. Sebaiknya Anda minum kira-kira satu gelas setiap satu hingga dua jam. Urusan berjalan ke toilet justru baik karena dapat membuat Anda punya kesempatan meluruskan tubuh dan membuat darah lancar mengalir ke seluruh tubuh. Minum cukup akan menghindarkan tubuh dan kulit wajah dari dehidrasi akibat udara kering di dalam kabin pesawat.
- Anda sekeluarga terbang berlibur lintas benua yang memiliki zona waktu berbeda? Hitunglah agar ketika tiba di tempat, waktu tidur dan terjaga Anda semua sudah sesuai sehingga merasa segar ketika tiba di tempat tujuan. Untuk itu, selama terbang dapat Anda gunakan untuk menyesuaikan waktu tidur dan terjaga antara waktu lokal Anda dengan waktu di tempat tujuan.

- Inilah yang bisa membantu Anda terlelap: matikan lampu, jangan minum teh, kopi, minuman berkafein lainnya seperti minuman cola, wine, menjelang Anda ingin tidur. Pilih musik yang lembut.
- Demi kenyamanan kaki, sebaiknya lepaskan sepatu bila terlalu ketat membungkus kaki.

### *Tip Menempuh Perjalanan Laut*

- Bawalah baju yang tebal dan hangat, juga penutup kepala. Ini untuk menahan angin laut yang kencang. Meski di bawah terik matahari, kadang angin yang bertiup di atas air laut lumayan dingin.
- Setidaknya dua jam sebelum berangkat, makanlah dengan gizi seimbang dan minumlah yang cukup.
- Udara laut biasanya membuat Anda lapar dan haus. Karena itu tak ada salahnya membawa bekal makan minum yang cukup banyak.
- Dalam perjalanan, kalau memang tak ada yang ingin Anda kerjakan, lebih baik tidur saja.
- Kalau Anda belum pernah melakukan perjalanan laut, atau punya pengalaman mabuk sebelumnya, sediakan obat antimabuk. Kalau di kapal Anda merasa mual, cobalah berdiri di dek dan pandanglah horison langit, jangan memandang air.
- Jangan minum teh, cokelat, atau kopi saat perut lapar. Ini akan membuat perut Anda mual sehingga mudah muntah.
- Bila gejala mabuk sudah mulai terasa, jangan minum air karena hanya akan memancing Anda muntah.
- Jangan pula makan camilan yang manis terbuat dari tepung-tepungan atau minuman yang mengandung soda. Pilihlah camilan berupa buah-buahan atau makanan yang kering seperti kacang dengan porsi secukupnya.
- Pastikan keluarga Anda ikut asuransi jiwa. Atau kalau Anda belum punya, pastikan tiket kapal Anda disertai asuransi jiwa. Kita tak bisa memprediksi apa yang akan terjadi di tengah laut.

### *Memilih Berlibur yang Bermanfaat*

Liburan adalah waktu yang ditunggu semua orang. Selain menyenangkan, liburan ternyata punya manfaat untuk kesehatan jasmani maupun rohani, seperti: menghindarkan dari serangan jantung, menurunkan ketegangan, menjaga sel otak,meningkatkan kepuasan hidup, serta memperbaiki kehidupan keluarga.

Penelitian yang dilakukan oleh James Sands dari South Coast Institute for

Applied Gerontology menyimpulkan bahwa rutinitas hidup bisa menurunkan fungsi intelektual. Karena itu melepaskan diri –meskipun sejenak— dari rutinitas akan meningkatkan fungsi intelektualitas.

Untuk anak-anak, berlibur bisa bermanfaat untuk membentuk kepribadian dasarnya. Dengan berlibur yang tepat, anak akan mengenal kemampuan dan kelemahan dirinya, memiliki rasa harga diri yang sehat, keterampilan sosial, dan kemampuan mengatasi hambatan serta memecahkan masalah.

Untuk meraih manfaat-manfaat di atas, Anda tinggal memilih tempat-tempat berlibur dan jenis kegiatan untuk mengisi liburan yang Anda inginkan.

### *Luar ruang*

Misalnya di alam lepas, seperti hutan, pantai, gunung, dan sebagainya. Diharapkan dengan berlibur di tempat-tempat tersebut, anak-anak akan lebih memperluas wawasannya tentang alam dan memahami kebesaran Sang Pencipta. Bermain-main di alam lepas membuat anak lebih mudah mengatasi hambatan dan masalah.

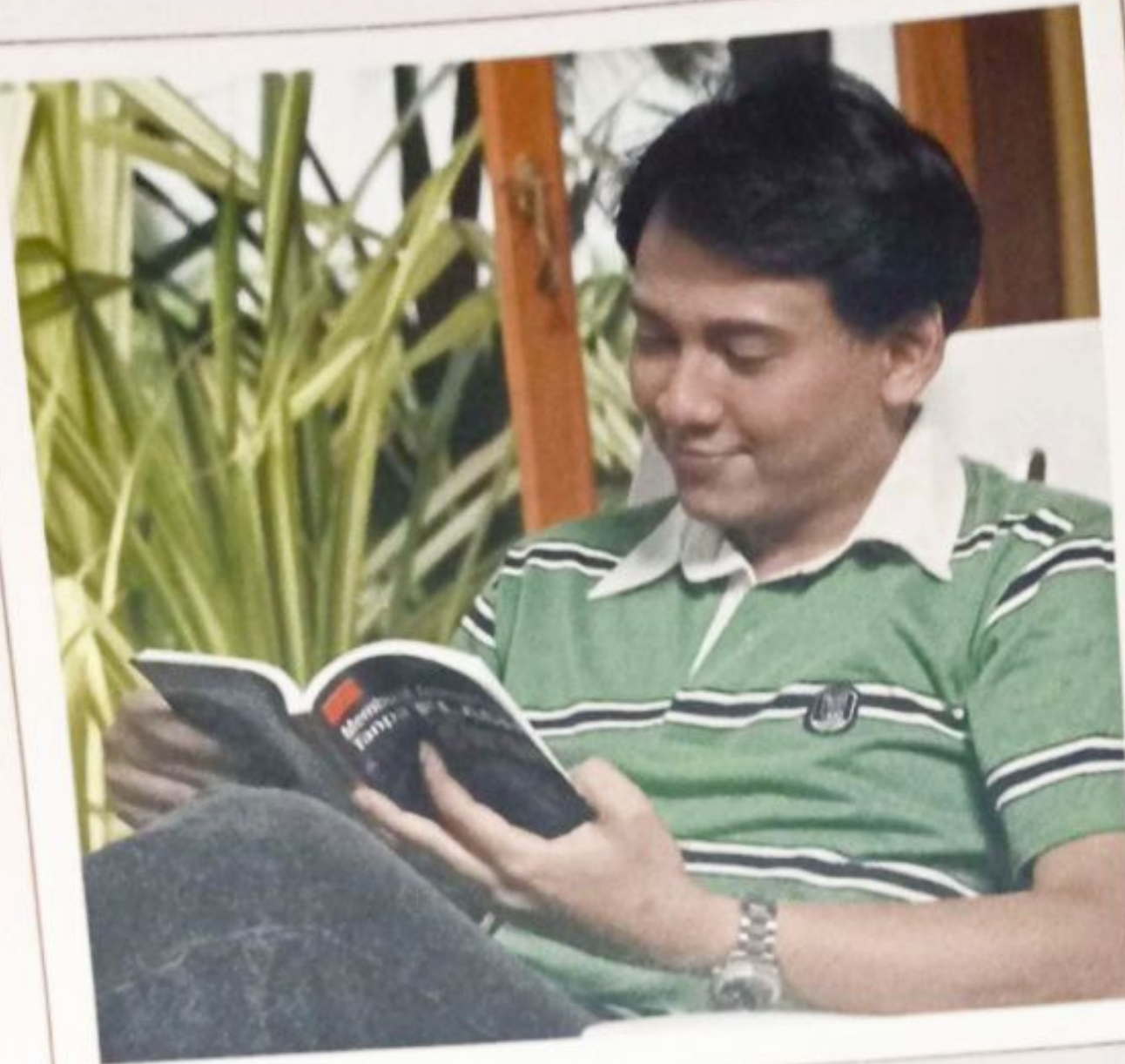
### Dalam ruang

Biasanya kegiatan berlibur di dalam ruang lebih bersifat edukatif. Aktivitasnya bisa berupa menggambar, membuat kerajinan tangan, mengunjungi tempat-tempat bersejarah, dan lain sebagainya. Manfaatnya, kreativitas anak akan terasah, mengenal perkembangan sejarah bangsa sendiri.

### Spiritual

Jenis kegiatannya misalnya mengaji atau ziarah, mengunjungi tempat-tempat ibadah yang bersejarah. Manfaatnya tentu saja mengasah spiritualitas anak dan mengenal lebih dekat Yang Maha Kuasa.

### Wisata budaya

Kegiatannya antara lain berupa menonton pertunjukan kesenian tradisional, berkunjung ke keraton, menyaksikan upacara adat tertentu, dan sebagainya. Manfaatnya, memperluas wawasan dan melatih apresiasi anak tentang beragam budaya bangsa sendiri dan bangsa lain.

## RELAKSASI UNTUK ATASI STRES

Stres muncul ketika ambisi tak terpenuhi atau harapan tak sesuai kenyataan. Ketika kita tidak bisa menerima keadaan saat ini dan tidak mampu menyesuaikan diri dengan apa yang tengah berlangsung di alam sekitar kita.

Stres bisa diatasi dengan relaksasi. Sebenarnya setiap orang memiliki kemampuan untuk melakukan relaksasi. Yang paling sederhana adalah memejamkan mata sambil menarik napas panjang dan dalam, beberapa kali. Itu saja sudah bisa meredakan stres sejenak bila kita bisa juga mampu menerima (surrender) terhadap apa pun yang terjadi pada saat ini (present moment).

Selengkapnya, inilah teknik relaksasi yang umum dilakukan:

1. Berbaringlah dengan nyaman, kedua tangan di samping tubuh, telapaknya terbuka menghadap ke atas.
2. Tegangkan otot di telapak kaki (jari kaki menghadap langit-langit). Teruskan

| Jenis olahraga | Usia mulai berlatih | Manfaat secara fisik | Manfaat Secara mental, emosional |
| --- | --- | --- | --- |
| Bersepeda | 5 tahun | Menjaga kesehatan jantung dan paru-paru serta membakar banyak kalori sehingga sangat baik untuk mengontrol berat badan anak. | Baik untuk relaksasi sehingga dapat menyegar-kan kembali emosi serta keletihan pikiran. |
| Basket | Di atas 8 | Melatih kekuatan tulang, peregangan otot-otot tubuh yang membuat per-tumbuhannya lebih cepat | Menanamkan pentingnya nilai kebersamaan. |
| Bisbol | 5 tahun | Menambah aktivitas fisik yang akan menjadi bekal untuk menjaga kesehatan tubuh saat memasuki usia dewasa. | Melatih sosialisasi (beker-jasama dalam tim) dan kecepatan berpikir (harus cepat mengambil kepu-tusan) |
| Atletik | 8 tahun | Lebih bugar, lincah, koordinasi gerak dan refleks yang lebih baik, melatih kelenturan. | Melatih sabar dan mandiri |
| Tenis | 5 atau 6 | Sangat bagus untuk membangun stamina dan kekuatan fisik anak. | Membiasakan berinteraksi, bersosialisasi, dan bekerja sama di dalam kelompok. |
| Sepakbola | 6 tahun | Melatih kebugaran dan kelincahan, memperkuat otot-otot, menyehatkan metabolisme tubuh. | Melatih disiplin dan ke-mandirian |
| Senam Ritmik | 5 tahun | Pembentukan tubuh (kelenturan dan keluwesan gerak) dan memelihara postur dan berat badan | Menumbuhkan apresiasi terhadap keindahan gerak dan musik |
| Ice-Skating | 4 tahun | Mengencangkan otot-otot kaki, melancarkan metabolisme tubuh, membantu pertumbuhan tulang dan otot | Lebih bergembira, melatih keberanian dan percaya diri |
| Silat | 7 tahun | Melatih ketahanan fisik dan seni gerak | Mengangkat akhlak sekal-igus mengasah budi pekerti |

ketegangan hingga ke betis, paha, pinggul, perut, dan dada. Terus ke bahu hingga tertarik sedikit ke atas telinga. Kepalkan kedua belah tangan, tegangkan wajah, dan tarik lidah ke arah langit-langit. Rasakan ketegangan beberapa saat lalu lepaskan sambil menghembuskan napas perlahan-lahan.

3. Selanjutnya, perhatikan napas yang menjalar melalui lubang hidung atau dada Anda, atau Anda mengkhayalkan seolah-olah sedang melakukan perjalanan mulai tenggorokan hingga daerah sekitar perut. Ingatlah, sebaiknya Anda hanya merasakan dan membiarkannya mengalir dan tidak berupaya untuk mengontrolnya. Hal ini dapat meningkatkan relaksasi dan konsentrasi yang tengah Anda lakukan serta membangkitkan kekuatan hayati yang Anda miliki.

4. Kemudian pindahkan perhatian Anda pada emosi serta sensasi Anda. Pikirkanlah tentang dua hal yang bertentangan seperti berat-ringan, sedih-senang, cinta-benci. Hal ini dapat membuat Anda lebih relaks dalam mengontrol perasaan dan emosi.

5. Setelah itu, gambarkanlah di kepala Anda sederet pemandangan atau simbol, seperti taman yang indah, bunga, orang suci, atau simbol-simbol agama. Lalu ucapkan: "Saya akan segera merasa nyaman dan santai untuk dapat menjadikan hidup ini lebih berarti." berulang-ulang. Kemudian secara perlahan kembalikan pikiran Anda ke batas kesadaran seperti semula.

6. Lakukan step 1-5 sebanyak 3-4 kali sampai Anda merasakan relaksnya otot-otot di seluruh tubuh. Dalam keadaan otot yang relaks, organ tubuh yang lain akan terpengaruh untuk bekerja secara seimbang dan menjadi sehat.

## OLAH RAGA DAN RELAKSASI UNTUK ANAK

### Memilih Olahraga Tepat untuk Anak

Pilihan olahraga untuk anak sebaiknya didasarkan pada niat menanamkan kecintaan anak pada olahraga. Oleh karena itu, unsur fun atau kegembiraan menjadi target utama. Maka, apa pun jenis yang dipilihnya, pastikan tidak ada unsur terpaksa apalagi target berprestasi. Prestasi baru muncul kemudian bila anak memang mau secara serius menekuni jenis olahraga pilihannya. Inilah pedoman umum memilih olaharaga buat si buat hati.

### Bermain Bersama Keluarga

Bermain merupakan satu cara untuk menciptakan kebersamaan, termasuk di dalam keluarga. Berikut ada beberapa permainan yang bisa Anda lakukan bersama anggota keluarga, terutama saat berlibur.

### Pukul Balon

Siapkan enam atau delapan buah balon. Bagilah anggota keluarga dalam dua kelompok. Masing-masing kelompok berdiri berhadap-hadapan. Beri pembatas di tengahnya untuk memisahkan kelompok. Bisa dengan sebatang kayu, tali, atau hanya digores tanahnya saja. Lepaskan balon-balon di atas pembatas, lalu pukul ke daerah lawan. Masing-masing kelompok berusaha agar balon-balon jatuh ke daerah lawan. Balon yang sudah jatuh tidak bisa dimainkan lagi. Kelompok yang menang adalah yang paling banyak menjatuhkan balon di daerah lawan.

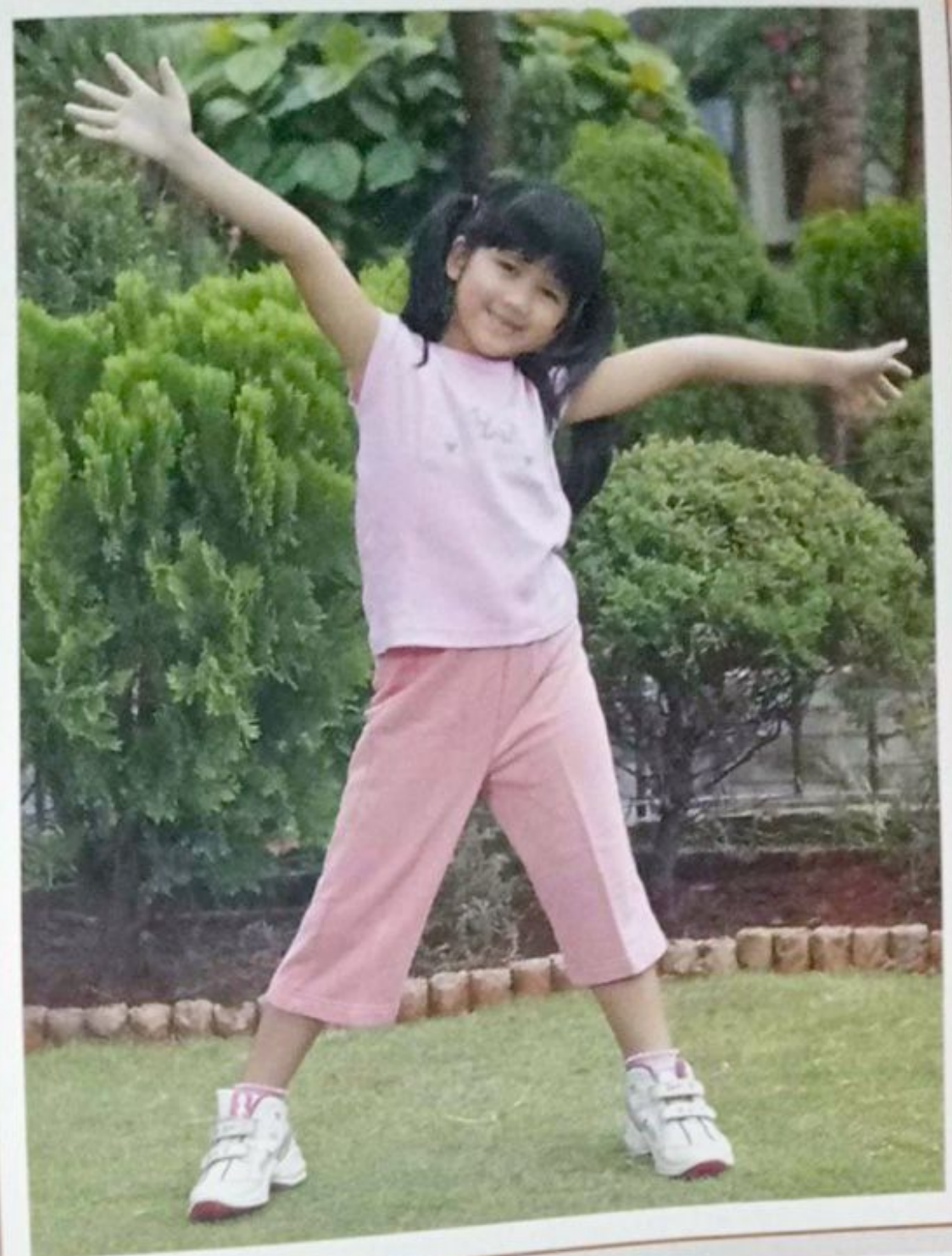
### Kipas-kipas Cari Tisu

Dua orang bersiap dengan masing-masing memegang sebuah kipas dan secarik kertas tisu yang mudah diterbangkan angin. Beri aba-aba "Mulai!" maka kedua orang itu harus menerbangkan tisu dengan kipas sampai ke tempat tujuan (bisa ditentukan 50 meter ke depan, misalnya) tanpa menjatuhkan tisu ke tanah. Pemenangnya adalah yang pertama kali sampai ke tempat tujuan tanpa menjatuhkan tisu.

### Voli Tubuh

Dilakukan berpasangan. Pasangan berdiri berhadapan dengan menjepit bola voli di dahi mereka. Bola harus diturunkan dari dahi sampai kaki dengan gerakan badan tanpa menggunakan tangan.

### Tiup Lilinnya

Duduklah melingkar. Salah seorang berdiri di tengah lingkaran memegang lilin yang menyala. Pilih salah seorang dari lingkaran, tutup matanya, lalu ajak berjalan-jalan di tengah lingkaran. Setelah itu, suruh ia meniup lilin yang dipegang orang yang di tengah lingkaran sampai berhasil. Gilir satu per satu orang-orang yang duduk melingkar.

## ANAK PUN PERLU RELAKSASI

Masih banyak orangtua yang memprogram anak menjadi hebat dan unggul dengan memaksakan kegiatan sampai melebihi proporsinya. Sekolah sampai siang, pulang langsung ikut berbagai les, dan malam hari masih harus membuat PR. Belum lagi tekanan persaingan di sekolah, lingkungan, gangguan fisik seperti polusi dan sebagainya.

Kalau sudah begitu, anak akan menjadi lemah, tidak sempat bermain, dan tak ada waktu untuk istirahat. Anak pun menjadi stres. Inilah yang diam-diam menjadi kecenderungan yang menimpa anak-anak kota masa kini.

### Ciri-ciri anak stres

Perhatikan ciri-ciri anak stres. Sinar mata sudah tidak berbinar-binar, murung, terbiasa mengernyitkan kening. Ada lagi gejala-gejala lain seperti gugup, keluar keringat dingin, mengeluh, senyumnya hambar, kehilangan semangat untuk sekolah, sering mencari perhatian, sering mengalami kecelakaan, menarik diri dari rutinitas hari-an, sering ke belakang, melamun, sering mengeluh kepala pusing, dan sebagainya.

Relaksasi adalah teknik yang dapat kita lakukan untuk mengembalikan kemampuan alami anak yang saat ini hampir punah, yaitu selalu relaks, gembira, dan berpikir positif. Penelitian membuktikan, relaksasi fisik lebih efektif mengatasi stres atau hiperaktivitas pada anak jika dibandingkan dengan cara lain. Studi ini pernah dilakukan terhadap 15 anak hiperaktif. Mereka diminta mendengarkan kaset relaksasi progresif dua kali seminggu selama enam minggu dan diajari teknik relaksasi. Hasilnya, ketika dilakukan pengukuran tingkah laku dan psikologi, memang terjadi

perkembangan yang nyata.

### Bermain

Bermain, juga merupakan cara relaksasi yang sangat dianjurkan oleh banyak pakar untuk mengobati anak stres. Namun permainan haruslah memenuhi 5 kriteria:

- Harus menyenangkan.
- Anak sendiri yang memilih jenis permainan, tidak ada keharusan harus begini-begitu.
- Motivasinya datang dari dalam diri si anak, bukan karena suatu bujukan apalagi ancaman orang lain.
- Bersifat imajinatif. Artinya, bermain itu tidak harus dalam keadaan nyata. Misalnya bila bermain naik mobil, tidak harus benar-benar naik mobil, tapi boleh duduk di kursi seolah-olah dia sedang naik mobil.
- Jadikan anak pemeran aktif, bahkan proaktif, terlibat penuh, tidak hanya menjadi penonton yang pasif.

Dalam suasana bermain seperti itu anak secara pelan-pelan akan mulai merasakan dan menemukan eksistensi dirinya sendiri yang tanpa sadar telah dimatikan oleh lingkungan dan yang telah membuatnya stres. Anak Anda pun akan lebih kreatif dan produktif.

## CONTOH RELAKSASI UNTUK ANAK

Menurut beberapa penelitian, relaksasi bermanfaat untuk memperbaiki kesehatan fisik, mental, dan spiritual. Berikut teknik relaksasi yang bisa diterapkan bersama anak-anak Anda:

### Relaksasi Otot

1. Dalam suasana yang tenang, mintalah anak untuk telentang dan menutup mata.
2. Tarik napas dalam dan perlahan melalui hidung, tahan selama beberapa detik, lalu hembuskan. Ketika menghembuskan napas, bayangkan segala ketegangan yang ada di otot tubuh terhembus keluar bersama udara dari dalam tubuh.
3. Angkat kaki kanan dan regangkan otot-otot. Rasakan semua otot tersebut mengencang sampai kaki terasa lelah.
4. Letakkan kaki dan istirahatkan semua otot, rasakan otot-otot tersebut mengendur.
5. Ulangi langkah 1-4 untuk kaki kiri, tangan kiri dan kanan, lalu bahu kiri dan

kanan, dada, perut dan kepala.

6. Selesai. Mintalah anak bersikap tenang sambil bernapas secara normal selama beberapa menit.
7. Bangkit, kemudian bisa melanjutkan aktivitas rutinnya.

### *Visualisasi*

1. Cari suasana tenang dan posisi yang nyaman. Bisa duduk di kursi atau telentang di lantai yang bersih.
2. Minta anak melakukan pernapasan perut dan mendengarkan musik relaksasi. Minta dia menarik napas dalam-dalam melalui hidung, tahan beberapa detik, lalu hembuskan lewat hidung. Kemudian, mintalah ia menarik napas pelan-pelan melalui hidung dan mengeluarkannya lewat mulut. Lakukan 10 kali.
3. Minta dia membayangkan dirinya sedang berada di tempat yang indah atau bisa juga mengajaknya melakukan visualisasi terbimbing. Misalnya, mintalah untuk membayangkan dirinya berjalan di padang rumput yang hijau. Katakan, "Perhatikan pohon-pohon yang indah dan kupu-kupu yang beterbangan di atas kepala kita." Atau, "Hirup dan rasakan segarnya udara. Dengarkan kicau burung yang saling bersahutan." Ide ini dimaksudkan untuk menanamkan rasa tenang, nyaman dan menyatu dengan alam.
4. Kalau waktunya telah cukup, mintalah ia membayangkan berjalan perlahan menjauh dari tempat tersebut dengan menghitung satu hingga lima. Setelah itu, mintalah dia membuka mata, lalu berdiri.
5. Lakukan peregangan, misalkan dengan merentangkan atau mengulur tangan ke depan, ke samping, lalu ke atas.

Melalui pembiasaan, diharapkan anak akan dapat melakukan kegiatan ini sendiri. Juga diharapkan secara perlahan-lahan bisa menurunkan ambang stres sehingga dapat dengan mudah menghilangkan stres.

### *Anak Wajib Tidur Siang*

Tidur siang? Kuno ah, itu 'kan ajaran generasi nenek kita dahulu. Di era serba sibuk dan persaingan ketat seperti sekarang, mana

sempat?

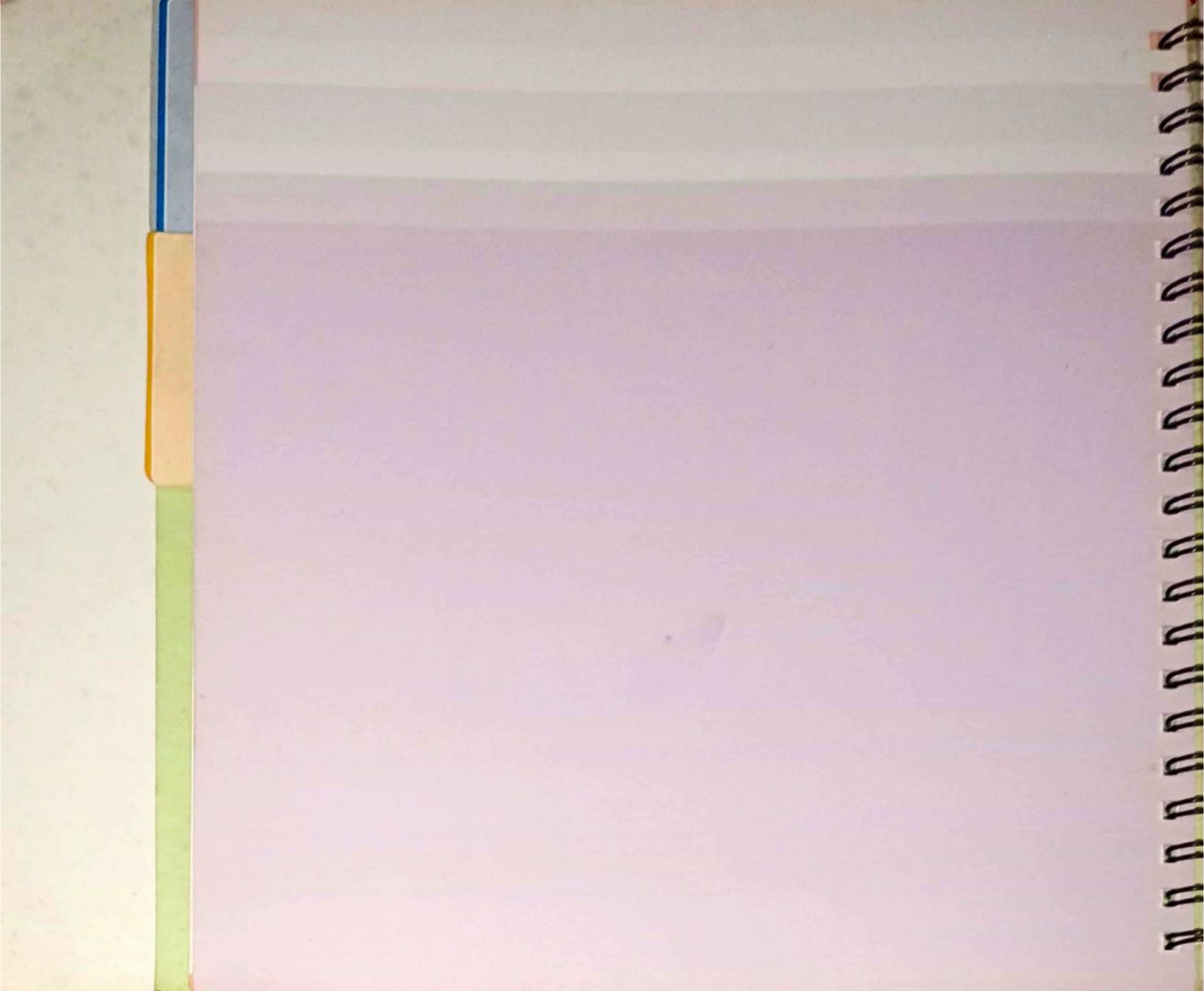
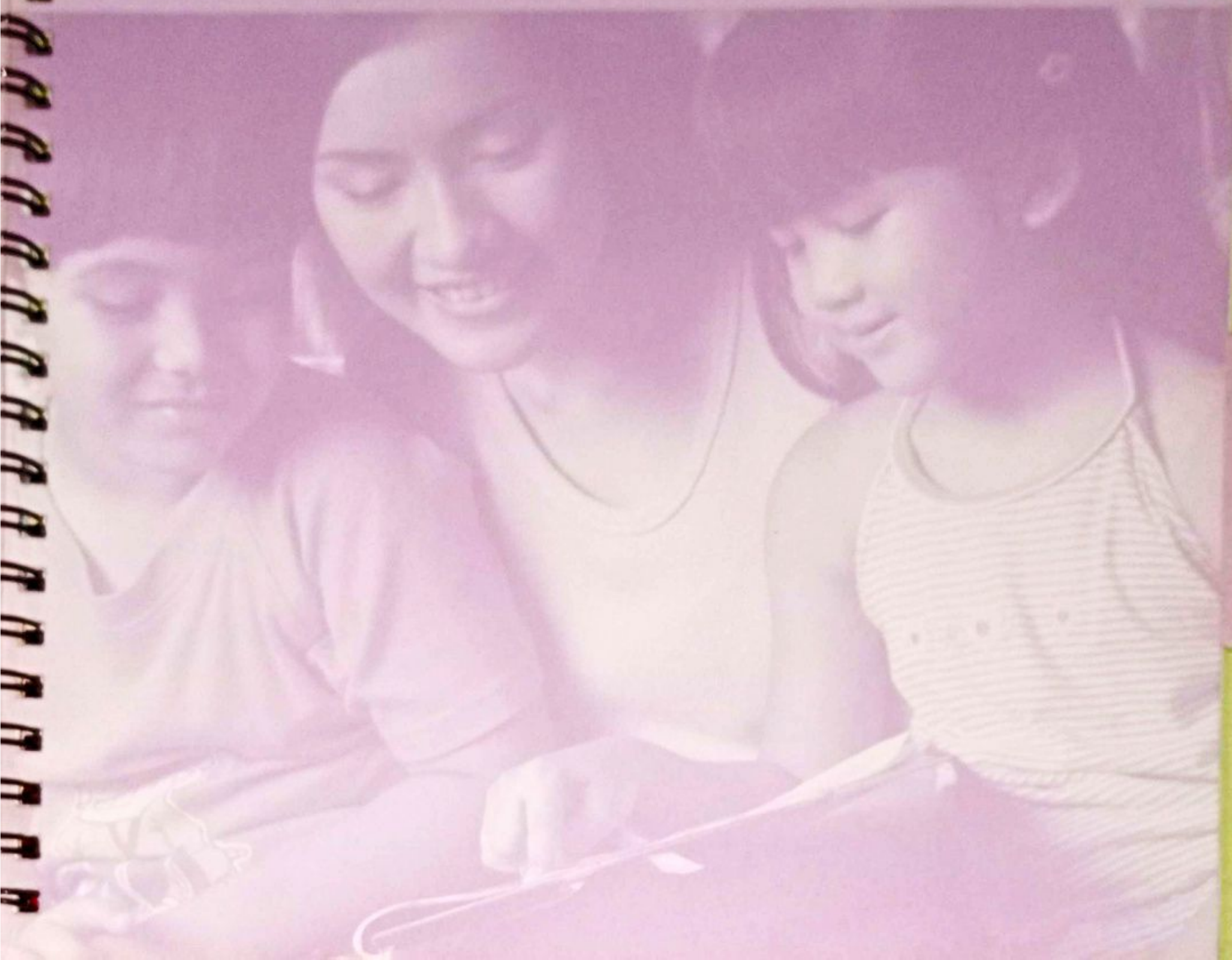
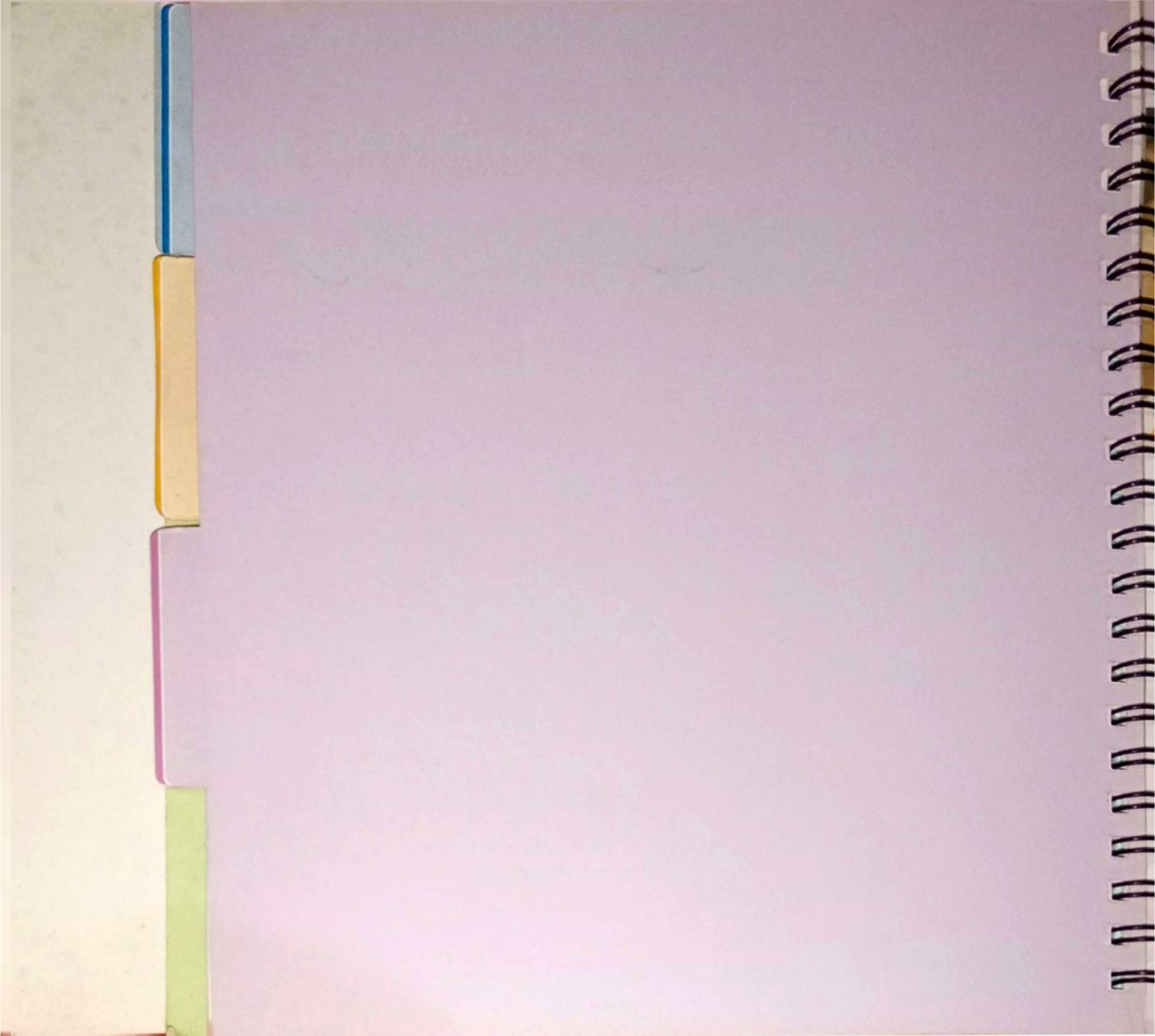
Siapa sangka, ajaran nenek kita dahulu ternyata mengandung kebenaran. Alasan logis di balik ajaran tersebut, tidur siang atau istirahat berperan penting bagi perkembangan anak. Menurut ilmu kedokteran, pertumbuhan anak dipengaruhi oleh kerja hormon pertumbuhan (growth hormon), yang antara lain

menentukan tinggi badan anak. Hormon ini akan dilepaskan tubuh secara optimal saat berolahraga dan beristirahat. Jadi, anak yang aktivitasnya diimbangi dengan istirahat akan tumbuh dan berkembang relatif lebih baik dibanding teman sebayanya yang kurang aktif atau kurang beristirahat.

Istirahat juga diperlukan untuk menjaga homeostasis, yaitu kondisi seimbang dalam tubuh manusia. Gangguan pada mekanisme homeostasis bisa membuat sistem kekebalan tubuh terganggu. Tubuh yang terus-menerus dipaksa beraktivitas tanpa sempat beristirahat untuk mengembalikan kebugarannya akan mudah lelah. Dengan melemahnya sistem pertahanan tubuh, alhasil pemiliknya akan lebih rentan sakit. Anak yang waktu istirahatnya tak memadai pun bisa mengalami stres fisik dan mental. Bukan hanya lelah dan mudah sakit, tapi juga jenuh, malas, tertekan dan terbebani oleh kegiatannya. Kalau sudah begini, bagaimana mau bersaing meraih masa depan?

Idealnya, anak membutuhkan 8-10 jam per hari untuk beristirahat, meski kebutuhan ini juga tergantung pada usia dan aktivitasnya. Untuk memenuhi kebutuhan ini, anak dianjurkan untuk tidur siang selama 1-2 jam. Dengan tidur siang, pada sore harinya anak akan merasa segar dan bugar kembali serta pengeluaran hormon pertumbuhannya akan meningkat.

# jiwa sehat, hidup sehat

jiwa sehat, hidup sehat

yang lezat, yang sehat

## *Keluarga Bahagiakah Anda?*

Tak setiap orang beruntung memiliki keluarga yang bahagia. Namun, 'bahagia' sendiri abstrak untuk didefinisikan. Kita hanya bisa melihat tanda-tandanya. Inilah beberapa ciri keluarga bahagia. Keluarga Anda termasuk di dalamnya?

1. Menikmati kehadiran yang lain. Tidak berarti mereka harus selalu bersama-sama, tetapi begitu bersama-sama, mereka menikmati kebersamaan itu.
2. Saling menghargai satu sama lain dan menemukan hal-hal yang positif pada diri masing-masing anggota.
3. Meski tidak selalu, mereka sering melakukan kegiatan rekreasi bersama-sama. Nonton konser, berlibur, dan berjalan-jalan ke tempat yang sama.
4. Saling terbuka dan percaya satu sama lain, termasuk hal-hal yang sangat pribadi.
5. Bila salah satu tertimpa kesusahan, ia selalu bisa datang pada yang lain tanpa rasa sungkan.
6. Sering menertawakan satu hal yang sederhana bersama-sama, menyanyi lagu yang sama, dan menikmati acara yang sama.
7. Tak pernah kehabisan acara atau ide untuk melakukan hal bersama-sama.
8. Tidak punya masalah dalam tidur dan gangguan kebiasaan makan yang tidak sehat (bulimia, anoreksia, sulit makan, atau makan tak terkontrol).
9. Saling mengenal dan dikenal oleh teman dan kolega masing-masing.
10. Mereka sadar hari tidak selalu terang dan tak seorang pun kebal terhadap kesusahan. Namun, seperti juga kesenangan, kesulitan tak pernah menetap, hanya singgah.

## Menjawab Pertanyaan Sensitif Anak

Semua anak secara alamiah punya rasa ingin tahu tentang diri mereka dan dari mana mereka datang. Mereka akan sadar dan tertarik dengan tubuh mereka dan segera menyadari perbedaan antara lawan jenis. Semakin besar, akan semakin

sulit untuk menghindarkan mereka dari topik ini. Tapi, minat mereka didasari kepolosan, muncul dari keingintahuan yang wajar dan hasrat untuk belajar. Menjawab pertanyaan mereka dengan jujur dan simpatik adalah cara menunjukkan cinta dan penghargaan Anda pada si buah hati.

## Kiat menjawab pertanyaan-pertanyaan sensitif

- Jangan berbohong. Sekali Anda melakukannya, selanjutnya Anda harus membuat kebohongan-kebohongan baru untuk menunjang kebohongan yang pertama.

- Jangan pula mematikan antusiasme dan rasa ingin tahu anak dengan ucapan "Nanti kalau sudah besar kamu juga mengerti sendiri", atau "Buat apa sih anak kecil tanya-tanya urusan orangtua?"
- Balik bertanya kepada anak apa yang ia maksud dengan pertanyaan tersebut. Misalnya ia bertanya tentang 'seks' atau 'kawin', tanya-kan darimana ia mendengar kata tersebut, dan sejauh mana sebetulnya ia mengerti arti kata tersebut. Dari jawaban anak Anda dapat mengira-ngira sampai batas mana Anda bisa menerangkan jawaban yang sesuai dengan batas pengertiannya.
- Berikan fakta yang disesuaikan dengan umur dan kemampuan mencernanya. Fakta dan informasi ini bisa Anda kembangkan ke tahap yang lebih lengkap dan detail saat anak ber-tambah usia.
- Sebaliknya, tidak perlu membebani anak dengan jawaban yang lengkap dan terperinci jika jawaban yang mudah saja sudah cukup memuaskan mereka. Jika Anda tidak tahu jawabannya, katakan terus-terang bahwa Anda perlu melihat buku dulu untuk mendapat jawabannya.
- Jangan bosan untuk menjawabnya, karena ingatan anak kecil relatif masih pendek. Anda mungkin merasa telah menerangkan dengan sebaik mungkin dan anak pun tampak telah puas dengan jawabannya, tetapi di lain waktu mungkin ia kembali mengajukan pertanyaan yang sama.

## Anak Bertanya, Anda Menjawab (tentang Seks dan Spiritualitas)

### *Dari mana datangnya bayi?*

Dari perut ibunya. Bagian tubuh Ayah yang disebut benih dan bagian tubuh Ibu yang disebut sel telur, bertemu dan tumbuh di dalam perut Ibu dan menjadi cikal bakal dirimu. Karena itu, kamu sangat istimewa karena di dalam dirimu ada bagian dari Ayah dan Ibu.

### Apakah seks itu?

Seks adalah cara orang dewasa menunjukkan bahwa mereka saling menyayangi. Bisa dengan berpelukan, berciuman, bersalaman dan sebagainya.

### Mengapa kelamin anak perempuan dan anak laki-laki berbeda?

Karena fungsinya berbeda. Kelamin perempuan bernama Vagina, sementara kelamin laki-laki bernama penis. Vagina merupakan jalan keluar bayi, dan penis untuk memasukkan benih ke dalam tubuh wanita. Namun keduanya sama-sama berfungsi untuk mengeluarkan air kencing.

### Kenapa orang bisa mati?

Biasanya orang meninggal karena sudah tua. Mereka tidak merasa sakit dan meninggal dengan tenang. Tapi ada juga orang meninggal karena sakit atau kecelakaan, dan setelah meninggal mereka tidak lagi merasa sakit atau takut. Jadi kamu jangan khawatir.

### Mengapa kita tidak bisa melihat Tuhan?

Karena Tuhan itu bukan manusia dan tidak berujud. Tuhan adalah roh yang Maha Kuat dan Maha Baik. Tuhan tidak punya rumah seperti kita, karena Tuhan ada di mana-mana. Kita tidak bisa melihat Tuhan, tapi kita bisa merasakan kehadiran-Nya.

***Mengapa cara mereka berdoa berbeda dengan kita?***

Karena dunia ini punya beragam bangsa yang berbeda, maka pemahaman mereka tentang Tuhan pun berbeda-beda. Inilah yang membuat ada banyak cara menyembah dan berdoa kepada Tuhan. Tapi hanya karena mereka berbeda, bukan berarti mereka salah atau jahat. Kita harus menghargai apa yang mereka percayai dan yakini.

## *Anak Bertanya, Anda Menjawab (tentang Tubuh)*

***Mengapa kepala kita tumbuh rambut?***

Rambut yang tumbuh di kepala itu untuk melindungi kepala dan otak dari segala macam gangguan yang mendatanginya. Misalnya terbentur, kena panas matahari, dan udara yang dingin.

***Mengapa dada ibu besar dan ayah tidak?***

Yang berbentuk besar di dada ibu itu namanya payudara. Payudara membesar seiring bertambahnya umur perempuan. Pada ibu yang hamil, payudara berisi air susu utuk memberi makan bayinya.

***Mengapa kita kecegukan?***

Kita punya sekat rongga dada yang terletak tepat di bawah paru. Kalau kita menelan makanan panas atau dingin lalu perut tidak siap menerimanya, maka perut akan terkejut. Juga saluran makanan dari mulut ke perut yang disebut esofagus. Akibatnya, sekat rongga dada mengalami kejang-kejang, dan terjadilah kecegukan.

***Mengapa kita menguap?***

Menguap adalah cara tubuh kita untuk memenuhi kekurangan oksigen di otak. Karena itu menguap terjadi pada saat kita merasa lelah atau mengantuk. Karena di saat-saat itu otak kita kekurangan oksigen.

***Mengapa saat lapar perut keroncongan?***

Suara keroncongan itu berasal dari udara dalam lambung dan usus. Udara tersebut didesak-desak oleh gerakan usus dan lambung yang sedang kosong tidak ada makanan, sehingga menimbulkan suara-suara yang kita sebut sebagai "keroncongan".

***Mengapa kita sering pipis ketika cuaca dingin?***

Tubuh kita memiliki dua cara untuk mengeluarkan kelebihan cairan. Di saat cuaca panas, cairan tubuh kita keluarkan lewat pori-pori (berkeringat). Tapi ketika cuaca dingin kita tidak berkeringat. Karena itu cairan tubuh dibuang lewat air seni. Itulah sebabnya mengapa saat cuaca dingin kita lebih sering buang air kecil.

## *Mengatur Agenda untuk Anak*

Kesibukan bukan hanya monopoli orang dewasa. Agenda anak-anak kita pun tak kalah padatnya. Hati-hati, jika salah memilih kegiatan, bukannya sukses yang diraih malah stres yang datang. Bagaimana menyiasatinya?

***Yang harus dipertimbangkan sebelum memilih kegiatan anak:***

- Minat dan bakat. Tanpa ini, anak akan kehilangan gairah dan kegembiraan dalam beraktivitas, lekas jenuh, dan hasilnya tidak akan optimal.
- Waktu. Jangan sampai kegiatan tambahan ini mengganggu waktu belajar atau mengurangi waktu istirahat hingga melelahkan anak
- Apakah minat anak akan bertahan, adakah dukungan dari orangtua? Pantau perkembangan anak, bahas kegiatannya, berikan dukungan dan penghargaan.
- Bisakah anak menanggung konsekuensi aktivitas tersebut? Maukah ia melakukan tugas atau latihan yang diberikan?

Evaluasi kegiatannya secara berkala untuk mengetahui perkembangan dan kecocokan anak dalam kegiatan tersebut.

***Pengaruh les akademis pada anak:***

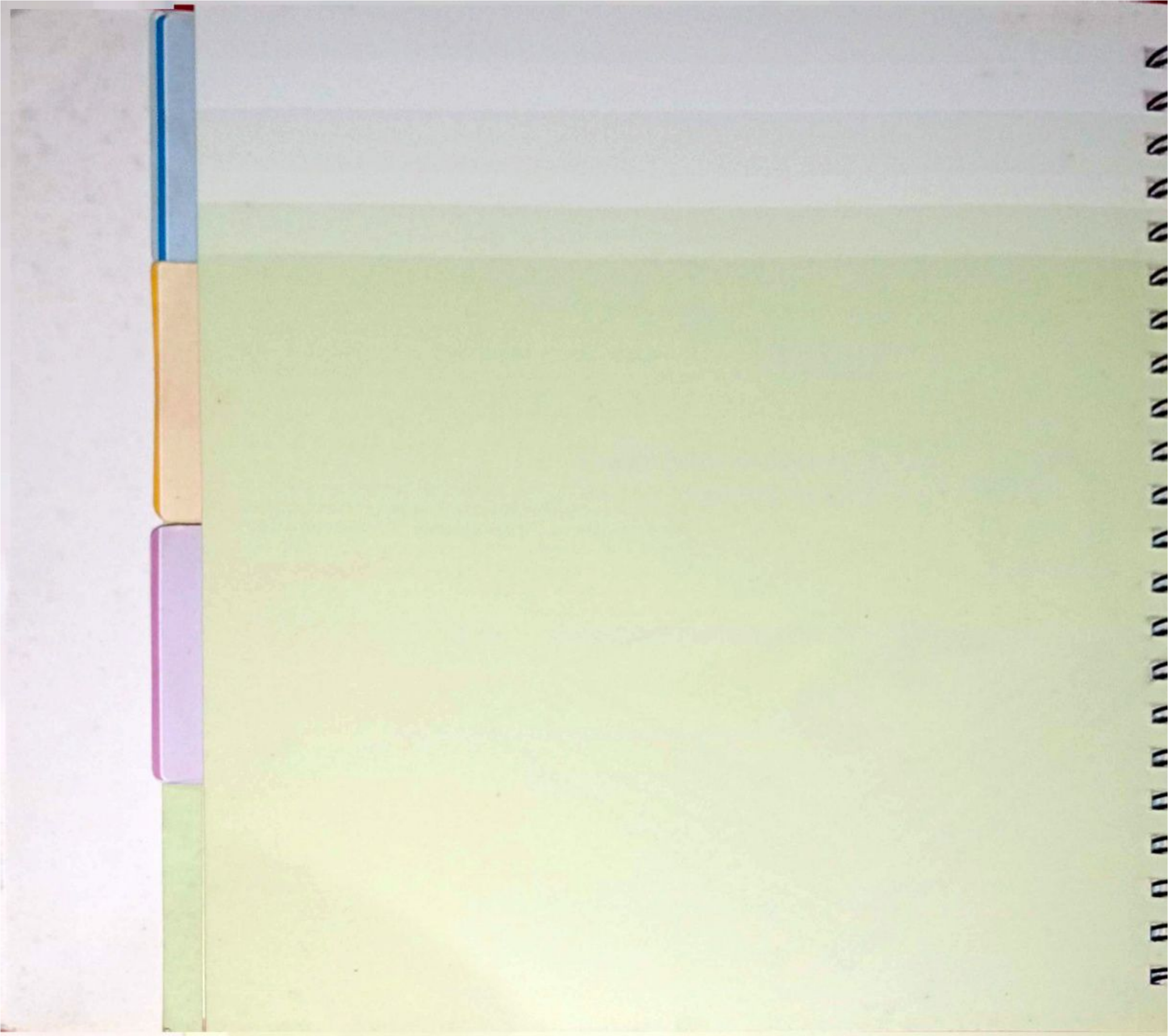
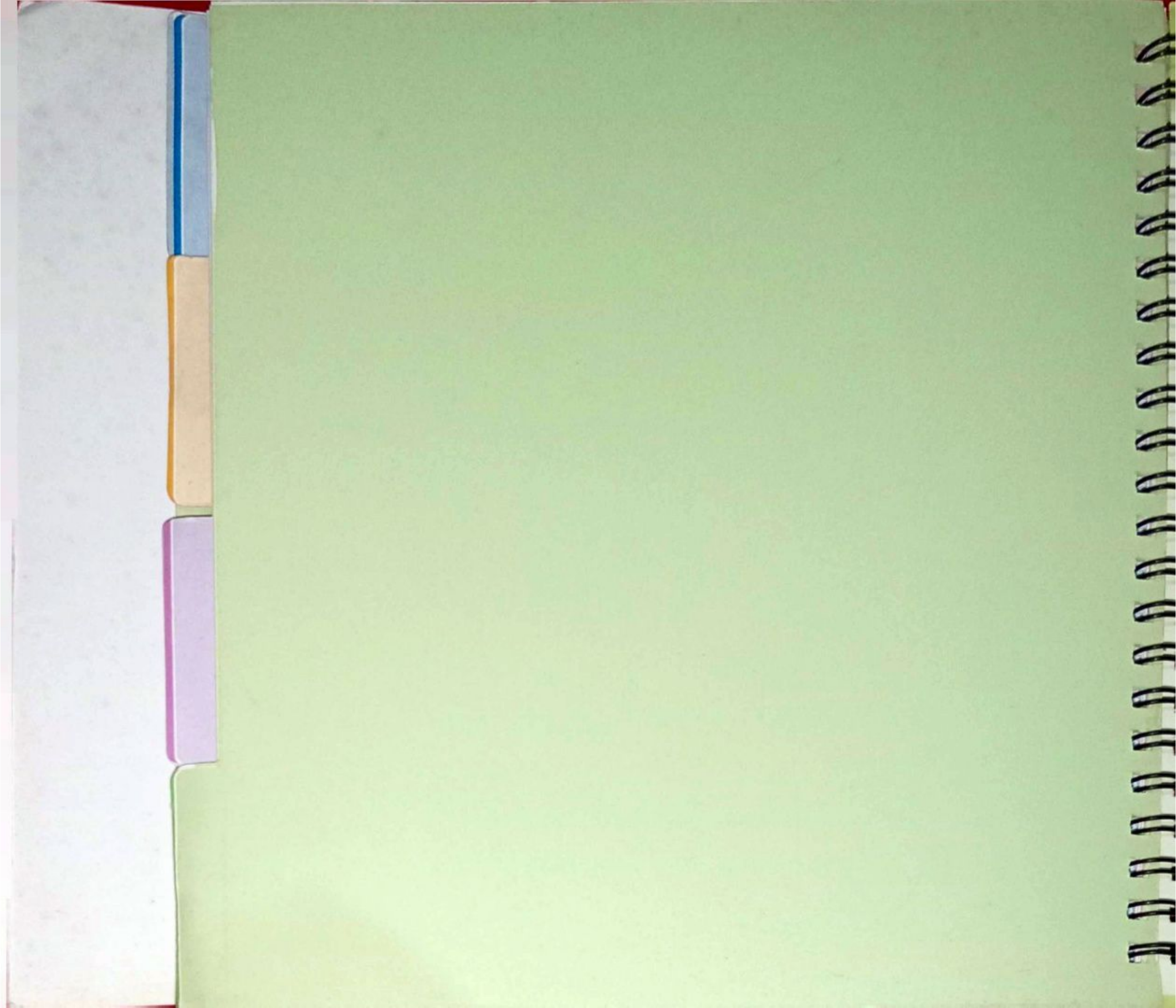
Les tambahan membuat anak bergantung pada bantuan-bantuan ekstra untuk mencapai tingkat kemampuan lain. Lagipula, kursus semacam ini biasanya formal dan bersifat latihan

terus-menerus, anak harus duduk selama jangka waktu tertentu dan memperhatikan guru. Ini bisa membosankan, mematikan kreativitas, atau bahkan mematikan semangat belajar. Pada anak yang lebih muda, kursus-kursus semacam ini memaksa mereka melakukan hal-hal yang belum siap mereka lakukan, yaitu duduk di kelas dan 'dijejali' fakta dan bukannya mengeksplorasi alam sekitar melalui permainan kreatif. Namun, jika memang anak membutuhkannya dan dapat membantu pelajarannya, tak ada salahnya. Yang penting anak tidak merasa terbebani.

***Kegiatan non-akademis dan manfaatnya:***

Sifatnya rekreatif. Mereka pun perlu aktif secara fisik untuk melatih keterampilan motoriknya. Tidak hanya melulu kegiatan akademis yang dirangsang, tetapi kegiatan yang melibatkan emosi, bersenang-senang, seni, dan olahraga juga harus berkembang sebagai kompensasinya. Prinsipnya, kegiatan ini harus disukai anak dan disetujui orangtua, bukan karena meniru teman atau sekadar mengikuti tren.

***Banyaknya kegiatan yang bisa diikuti anak:***

Ini sifatnya individual, tergantung pada karakter dan kondisi masing-masing anak. Pada anak yang suka beraktivitas dan kooperatif, 2-3 kegiatan ekstra kurikuler mungkin bisa dijalani dengan senang dan mendapat hasil yang baik. Tapi pada anak lain bisa jadi merupakan beban. Sebaiknya, dalam satu hari beri anak waktu 1-2 jam untuk dirinya sendiri dan jangan sampai jadwalnya penuh sepanjang minggu. Anak juga harus memiliki waktu untuk berinteraksi dengan keluarga dan bukannya menghabiskan waktu di luar rumah terus-menerus.

# yang lezat, yang sehat

## Menu Sehat untuk Anak Aktif

Anak yang aktif, terutama yang rutin berolahraga (baik berlatih atau bertanding), kebutuhan energinya meningkat. Untuk anak-anak yang lebih kecil, kebutuhan kalori diukur berdasarkan usia. Ini bukan patokan baku, karena ada anak yang butuh kalori lebih banyak atau malah kurang. Pokoknya, selama anak tumbuh dengan normal, berarti kebutuhan kalori mereka tercukupi. Pada anak-anak yang lebih besar, kebutuhan kalori juga ditentukan oleh jenis kelamin, tinggi dan berat tubuh, dan tingkat keaktifan.

## Pedoman makan dalam beraktivitas

### Sebelum aktivitas

- Makanlah 2-3 jam sebelumnya. Pastikan menu mencakup sumber karbohidrat kompleks (nasi, kentang, pisang, serealia), buah, sayuran dan daging tanpa lemak.
- Cukupkan karbohidrat untuk cadangan glikogen di otot dan liver terutama jika aktivitasnya lebih dari 1 jam.
- Hindari makanan berlemak dan gorengan.
- 12-24 jam sebelum beraktivitas, minumlah air hingga urin yang keluar hampir tak berwarna.
- Hingga 45 menit sebelum aktivitas, minum air sebanyak 150-200 ml

### Selama aktivitas

- Sedikit karbohidrat pada kegiatan yang berdurasi 60-90 menit dapat memperlambat rasa lelah. Bisa didapat dari 1 buah pisang, 2 botol sports drink, atau 250 ml jus jeruk yang dicampur 250 ml air.
- Minum air putih sebanyak 75-100 ml setiap 20 - 30 menit.

### Setelah aktivitas

- Minum sesegera mungkin dalam jumlah yang cukup. Jangan minum soda berkarbonasi karena kandungan karbohidratnya yang tinggi sulit diserap tubuh.

• Glikogen otot (energi) paling efektif disimpan dengan mengonsumsi karbohidrat 30 menit setelah kegiatan berat dan diikuti karbohidrat lagi 2 jam kemudian.

## Tabel Sumber Zat Gizi

| | Fungsi | Sumber |
|---|---|---|
| *Zat Pembakar:*<br>- Karbohidrat<br>- Lemak<br>- Protein | *Menghasilkan energi yang diperlukan tubuh untuk melakukan kegiatan/aktivitas* | *-Karbohidrat: Padi-padian, jagung, ubi, kentang, singkong, dan lain-lain*<br>*-Lemak: Minyak kelapa, minyak kacang tanah, kacang-kacangan, mentega, margarin, dan lain-lain.*<br>*-Protein: telur, daging, susu, ikan, kacang-kacangan, dan lain-lain* |
| *Zat Pembangun:*<br>- Protein<br>- Mineral<br>- Air | *Membantu pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh: membentuk sel-sel baru, memelihara, dan mengganti sel-sel yang rusak* | *-Mineral: Sumber paling baik adalah makanan hewani, kecuali magnesium yang lebih banyak terdapat dalam makanan nabati* |
| *Zat Pengatur:*<br>- Protein<br>- Mineral<br>- Air<br>-Vitamin | *Mengatur proses tubuh, metabolisme energi, membentuk antibodi, mengatur proses-proses oksidasi, fungsi normal saraf dan otot, dan lain-lain* | *- Vitamin: sayuran dan buah (terutama yang berwarna), biji-bijian, kacang-kacangan, beberapa makanan hewani.* |

## Bekal Sekolah Praktis dan Sehat

### Nasi Campur Kukus Bungkus Telur

#### Bahan

Nasi campur: 2 sdm minyak goreng; 2 siung bawang putih, memarkan dan iris halus; 1 buah besar (75 gr) bawang bombai diiris halus; 250 gr beras; 300 gr sayuran beku (kacang polong, jagung manis, wortel, buncis); 200 gr daging dada ayam dipotong dadu 1 cm; 1-2 sdt garam; merica bubuk secukupnya; 400-500 ml air/kaldu.

Dadar telur, campur jadi satu: 4 butir telur, kocok hingga rata; 1 sdm tepung terigu, larutkan dalam 50 ml air; garam secukupnya.

#### Cara Membuat

- Panaskan minyak goreng ke dalam wajan, tumis bawang putih dan bombai hingga harum. Masukkan daging ayam, aduk sampai berubah warnanya, lalu angkat.
- Masukkan bawang tumis ke dalam panci rice cooker, tambahkan beras, sayuran beku, garam, merica bubuk, dan air/kaldu. Aduk hingga seluruhnya tercampur. Nyalakan rice cooker.

Dadar telur:

- Panaskan wajan dadar teflon, tuang telur kocok. Buat dadar tipis-tipis.
- Bentangkan lembaran dadar, taruh nasi campur di atasnya. Bungkus seperti amplop
- Siap disajikan untuk 4 porsi

## Resep Sehat Bekal Sekolah

**NASI TIMBEL ISI** (Hidangan untuk 6 orang)

Hidangan praktis ini mengenyangkan sekaligus kaya gizi dan serat. Nasi sebagai sumber energi, dilengkapi isian ikan sarden/tuna kalengan yang kaya protein dan kalsium. Selain menyumbangkan serat, kacang merah merupakan sumber asam folat, kalium, dan magnesium. Lalap mentah daun selada sarat beta-karoten dan vitamin C.

*Bahan*

- 500 g nasi pulen panas (dari 200 g beras Cianjur Kepala/Rojolele)
- 1 kaleng (@ 100 g) ikan sarden/tuna kalengan, sisihkan cairan bumbunya
- 1 kaleng (100 g) kacang merah kalengan, tiriskan
- 50 g wortel, potong dadu _ cm, rebus
- 50 g kacang polong

daun pisang untuk membungkus

*Sambal:* (campur hingga rata)

- 50 ml cairan bumbu sarden/tuna kalengan (dari 1 kaleng ikan tuna)
- 20 buah cabai rawit merah, rebus, haluskan
- _ sdt kecap manis (jika suka)
- _ sdt garam
- 2 buah jeruk limau, belah, ambil airnya

*Sayuran lalap:*

Daun selada

Mentimun

*Cara membuat:*

- Bentangkan daun pisang, ratakan nasi panas tipis-tipis di atasnya.
- Atur merata ikan sarden/tuna, kacang merah, wortel, dan kacang polong di atas nasi panas. Tutup tipis-tipis dengan nasi panas.
- Gulung daun sambil kencangkan. Selipkan bagian ujung daun ke arah gulungan, sambil padatkan.
- Santap nasi timbel bersama sambal dan lalap.

### GoodfiMood Food

Makanan tak hanya mengenyangkan. Beberapa nutrisi ternyata dapat mempengaruhi suasana hati. Inilah panduannya.

| Jenis Makanan | Zat rahasia | Kerjanya | X-tra Tip |
|---|---|---|---|
| Seafood (udang, kerang, kepiting) yang dimasak dengan bawang, dan sayuran serealia | Selenium | Dari berbagai penelitian, mineral yang satu ini terbukti dapat memperbaiki mood | Mengonsumsi berlebih selenium dalam bentuk suplemen malah dapat meracuni tubuh |
| Steak, hati, telur, udang, beras tumbuk, kacang-kacangan, dan sayuran hijau | Besi | Membentuk energi yang dibutuhkan tubuh. Kekurangan sedikit saja membuat lelah, dan depresi tak bersemangat | Sebaiknya dikonsumsi dengan makanan yang kaya akan vitamin C untuk membantu tubuh menyerap besi lebih banyak |
| Kopi, teh, minuman cola | Kafein | Membangkitkan energi dan gairah. Namun kebanyakan kafein akan membuat gugup dan gelisah (jittery) | Ketahuilah, sebagian besar dampak kopi pada mood Anda hanya bersifat psikologis |
| Aneka pasta, macam-macam roti, nasi, mi, dan umbi-umbian | Karbohidrat | Merangsang serotonin, hormon yang merupakan antidepresi alamiah yang diakibatkan kelelahan, stres, dan emosi negatif lainnya | Supaya efeknya maksimal, makanlah karbohidrat terpisah dari bahan makanan lainnya. Lemak, protein, dan serat mengurangi efek serotonin yang bisa bertahan hingga 3 jam. |
| Sushi, makanan laut se-perti salmon, tuna, | DHA (docoshexaenoic acid), suatu jenis asam lemak omega-3 | Penelitian menunjukkan, kadar DHA rendah bisa menyebabkan depresi. | Asam lemak omega-3 --termasuk DHA, juga melindungi jantung Anda. Konsumsilah makanan laut 3 kali dalam seminggu |
| Yoghurt, susu skim dan produk susu lainnya, ikan, kacang-kacangan, daun singkong, daun lamtoro | Kalsium | Menyeimbangkan emosi dan mood, sekaligus melindungi tulang Anda | Kebutuhan sehari Anda sekitar 1000 mg yang dapat dipenuhi dari 2 porsi youghurt ditambah segelas (200 ml) susu skim |
| Es krim cokelat, selai kacang, kue kering cokelat | Lemak, gula, dan garam | Bila ketiganya dimakan bersamaan, hormon alamiah tubuh endorfin terpancing keluar, menimbulkan rasa nyaman di seluruh tubuh | Hanya boleh dikonsumsi dalam dosis kecil saja. Ketiganya punya risiko kesehatan tersendiri bila dikonsumsi berlebihan |

## Memilih Makanan Sehat & Aman di Supermarket

Belanja bisa jadi acara yang menyenangkan bagi keluarga. Namun, bila asal belanja dan salah pilih, bisa-bisa dompet menipis dan kesehatan pun terancam. Untuk mencegahnya, ikuti kiat-kiat berikut:

1. Dahulukan membeli bahan-bahan makanan kering, baru kemudian bahan makanan beku atau yang tersimpan di lemari pendingin.
2. Bila perjalanan dari tempat belanja ke rumah lebih dari setengah jam, sebaiknya mintalah dry ice untuk menjaga kesegaran bahan makanan beku. Atau sediakan sebuah cooler khusus untuk belanja.
3. Pisahkan antara makanan beku, makanan yang didinginkan, dan makanan kering. Daging misalnya, jangan dicampur dengan bahan makanan mentah lain karena tetesan airnya bisa mencemari.
4. Begitu sampai di rumah, jangan tunda lagi, segera masukkan makanan beku ke dalam freezer dan makanan yang didinginkan ke dalam lemari es.
5. Bila Anda belanja sekaligus banyak, perhatikan jangan sampai tumpukan barang merusak kemasan barang yang dibeli.
6. Jangan lupa periksa tanggal kedaluwarsa di labelnya.
7. Jangan membeli bahan makanan dengan kemungkinan kerusakan kemasan sebagai berikut:
   - Karton, kaleng, botol, atau kemasan plastik yang tidak utuh lagi (sobek, penyok, bocor)
   - Telur yang retak
   - Segel yang sudah tak utuh
   - Makanan beku yang tidak tersimpan di luar lemari pembeku. Atau makanan yang didinginkan yang tidak disimpan di dalam lemari pendingin.
   - Sudah terjadi perubahan bau, warna, dan penampakan (terdapat jamur dan sebagainya)
   - Produk di dalam vacum-pack yang sudah tak padat lagi.

• Buah, sayur, dan bahan pertanian lain yang sudah berubah warna dari warna aslinya.

## Biasakan Makan Bersama di Rumah

Makan bersama seluruh anggota keluarga adalah kegiatan yang penting untuk menjalin dan menjaga kebersamaan dalam keluarga, sehingga keharmonisan pun akan tercipta.

*Manfaat lain*

1. Para pakar sosiologi keluarga berpendapat, makan bersama dengan frekuensi lebih sering akan meningkatkan prestasi akademik dan harga diri anak.
2. Menjadi ajang untuk bertukar pikiran, saling memahami sesama anggota keluarga, dan menyelesaikan masalah.
3. Menjadi ajang orangtua untuk mengetahui perkembangan anak. Orangtua bisa bertanya tentang sekolahnya atau tentang kegiatannya selama hari itu.
4. Mengajari anak tentang tata krama, utamanya tata krama makan, serta mengajari mereka tentang nutrisi dan gizi.

*Kiat makan bersama yang baik*

• Usahakan makan bersama secara rutin setiap hari. Kalau tidak bisa setiap hari, bisa dilakukan beberapa kali dalam seminggu.

• Upayakan seluruh anggota keluarga ikut makan bersama.

• Ubahlah menu makanan setiap hari. Kalau perlu sesekali makan bersama di luar rumah. Pesiar atau pesta ulang tahun maupun perkawinan bisa dijadikan ajang untuk makan bersama.

• Hindari makan bersama di tempat yang bisa mengganggu komunikasi keluarga, seperti di ruang tamu atau di depan televisi.

## Rumah Kita, Surga Kita

Barangkali Anda adalah orangtua tersibuk di dunia karena pekerjaan di kantor telah menyita waktu Anda dari keluarga. Karenanya, kelola waktu Anda agar keluarga di rumah tak terabaikan. Jadikanlah rumah sebagai surga untuk menjalin kebersamaan keluarga. Inilah kiat-kiatnya.

# *yang lezat, yang sehat*

**1. Susun agenda harian**

Rencanakan kegiatan yang akan Anda jalani untuk hari ini. Ini akan membuat Anda menjalani hari dengan mudah.

**2. Buat kalender keluarga**

Beri tanda pada tanggal-tanggal Anda dan anggota keluarga yang lain harus menyelesaikan pekerjaan-pekerjaan tertentu. Ini akan melatih disiplin. Kedisiplinan bakal menghindarkan Anda dan keluarga dari ketergesaan, kepanikan, kejengkelan, atau sikap saling menyalahkan.

**3. Biasakan bersih dan rapi**

Kembalikan ke tempat masing-masing semua lembar tugas Anda, mainan anak Anda, dan semua yang berantakan sebelum tidur. Ini akan memudahkan Anda dan anggota keluarga yang lain menemukan barang-barangnya. Dan lagi, melihat rumah yang bersih dan rapi ketika bangun tidur akan membuat Anda lebih segar.

**4. Biasakan makan bersama**

Makan bersama bisa menjalin keakraban antaranggota keluarga karena semua anggota keluarga bebas mengemukakan pendapatnya, bahkan bergurau dan tertawa bersama.

**5. Jangan membawa pekerjaan kantor ke rumah**

Pulanglah tepat waktu dari kantor maka Anda akan mempunyai lebih banyak waktu untuk keluarga. Tapi jangan mengerjakan pekerjaan kantor Anda di rumah. Untuk itu, tulislah semua kegiatan yang harus Anda kerjakan dalam satu hari di kantor.

**6. Susun acara tahunan untuk keluarga**

Buatlah acara tahunan untuk keluarga di rumah saja. Misalnya merayakan Tahun Baru tak harus pergi ke luar kota, tetapi bikin pesta sendiri di rumah. Semakin sering Anda dan keluarga berkumpul bersama, maka kebersamaan Anda dan keluarga tak akan putus.

***7. Libatkan anak-anak dalam pekerjaan rumah tangga***

Ajarilah anak bertanggung jawab terhadap pekerjaan rumah tangga dari hal-hal kecil. Contohnya, mintalah mereka membantu menyiapkan makan malam, mengatur tempat tidur, menata taman, dan lain-lain. Dengan kegiatan-kegiatan kecil yang dilakukan bersama ini, Anda pun akan semakin akrab dengan anak-anak.